

# 後期高齢者医療制度のお知らせ

いきいきらんど情報

平成20年4月から「後期高齢者医療制度」がスタートしました。

75歳以上(65歳以上75歳未満の障害認定を受けている方を含む)の方は、これまでの老人保健制度に代わり、「後期高齢者医療制度」に加入しています。

## ●これまでの老人保健制度とのちがいは？

### 1. 保険証が変わりました。

平成20年3月まで

国保・被用者保険等の  
被保険者証(保険証)



+

老人保健法 医療受給者証	
市町村番号	2 7 2 0 0 9 8 9
受給者番号	
氏名	
性別	
生年月日	年 月 日
住所	
加入日	年 月 日
加入理由	
加入期間	年 月 日 から 年 月 日
発行機関	下條村長
交付年月日	年 月 日



平成20年4月から

後期高齢者医療被保険者証 有効期限  
被保険者番号

氏名 性別  
生年月日  
資格取得年月日  
発給期日  
交付年月日  
一部負担金の割合

被保険者番号  
被保険者名



保険証が届いていない方や紛失した方は、役場福祉課へご連絡ください。

### 2. 保険料が徴収されます。

- 保険料は、原則として年金から徴収されます。
- 保険料の金額については、4月初めにお届けした「保険料特別徴収開始通知書」をご確認ください。
- 年金から保険料を徴収できない方は、7月から納付書や口座振替などにより保険料をお支払いいただきます。



後期高齢者医療制度について、わからないこと、困ったことがあればご相談を。

保険料の納付に関すること、被保険者証のことなど、窓口で対応いたします。下記の長野県後期高齢者医療広域連合または役場福祉課までお問い合わせください。

**長野県後期高齢者広域連合**

〒380-0935  
長野県長野市大字中御所79-5  
電話026-229-5320

**下條村役場 福祉課**

(いきいきらんど下條)  
電話0260-27-1231

### 「減脂（ヘルシー）教室」を終えて



皆さんこんにちは。今回は、今回は平成十九年度国保ヘルスアップ事業「減脂教室」の様子をご報告させていただきます。下條村では昨年度のヘルスアップクリーニングの結果からメタボリックシンドローム予備群の方（二十名）を対象に十二月～三月までの四ヶ月間、運動・栄養指導を実施しました。初回教室で保健師から健診結果の説明とメタボリックシンドロームについてお話し、個人に合った目標を定め運動指導者、栄養士の助言の下、生活習慣の改善に心がけてきました。三月月上旬に閉講式を迎え、身体測定・体力測定を実施しました。ほとんどの方が体重1kg以上、腹囲1cm以上の減量ができており、生活習慣も改善されていきました。また、ウォーキングやストレッチの効果で体力測定の結果も向上が認められました。参加者の方には三月末までに血液検査も実施予定ですのでヘルスアップクリーニング時からの変化が楽しみです。

メタボリックシンドロームは初期の段階では自覚症状がほとんどないため、症状が現れる頃には既に進行していることもありです。未然に防ぐには、定期的な健診による健康管理が重要です。必ず健診を受けることはもちろんですが、一歩進んで健診結果を生かす習慣の見直しに役立てましょう。

食べ過ぎ・運動不足など悪い生活習慣の積み重ね



## 介護予防事業に参加してみませんか！

今年度村で行います、六十五歳以上の方に向けた事業のご案内です。ぜひ積極的にご参加ください。

### ① 水中運動教室

歩行浴、腰痛予防、膝痛予防の三教室で毎週水曜日にいきいきらんど水のプールで行います。

### ⑤ ころばん会

イスに座った状態で、ストレッチャやゴムバンドやおもりなどを使用しながら負荷のかかりにくい運動を行い、家でもいけない丈夫な足腰にしています。

### ⑧ 脳刺激訓練教室

認知症予防を目的に、指先を使った脳を刺激する遊びや活動・運動、いろんな方々との交流等を行います。

### ⑨ ふれあいサロン

村内四箇所（睦沢、高原、親田、陽早）で仲間同士気軽に集まって認知症予防の活動や情報交換をします。

介護保険対象外の方が、仲間作りやもの作り、運動などをしながら楽しく一日過ごせます。③④⑤⑥にも参加できます。

### ⑥ 健口教室

口や舌を意識しながら体操をして、いくつになっても自分の口でものを食べたり口の機能を維持できるようにします。

### ⑦ シルバークッキング教室

栄養が偏りがちな高齢者の男性の皆さんに集まってもらい、家庭で簡単に調理ができるバラ



フラダンスに挑戦！

### ③ ヨガ教室

関節や筋肉をほぐし柔らかくするヨガの運動を通して転倒を予防できる体作りをします。

### ④ ふつとふつと教室

バランスボールやイスなどを使い主に下半身を動かして筋力をつけ、運動機能を向上させていきます。



大きく口を動かして、お互いに「こっ！」

### ⑦ シルバークッキング教室

栄養が偏りがちな高齢者の男性の皆さんに集まってもらい、家庭で簡単に調理ができるバラ



ゲームを通して皆で知恵しほり