後期高齢者医療制度のお知らせ

～　高額介護合算療養費について　～

■　高額介護合算療養費について

医療と介護の両方を利用している世帯の自己負担を軽減する制度です。
同じ世帯の被保険者が、１年間に支払った後期高齢者医療制度と介護保険の自己負担額の合計が限度額を超えたときは、その超えた額が後期高齢者医療制度及び介護保険から支給されます。なお、手続きには市区町村窓口への申請が必要となります。

○　後期高齢者医療制度または介護保険の自己負担額のいずれかが０円の場合は対象となりません。

○　支給額が500円以下の場合は支給されません。

◆　自己負担限度額表

【１年分の自己負担額の計算期間：８月１日～翌年７月３１日】

負担割合	区　　分		自己負担額の合計の基準額
3割	現役並み所得者		【課税所得690万円以上】２１２万円
			【課税所得380万円以上】１４１万円
			【課税所得145万円以上】　６７万円
１割	一　　般		５６万円
	住民税非課税世帯	区分Ⅱ（※1）	３１万円
		区分Ⅰ（※2）	１９万円

※１　世帯全員が住民税非課税で区分Ⅰに該当しない方

※２　世帯全員が住民税非課税であり、世帯全員の所得が０円（公的年金収入のみの場合、その受給額が80万円以下）、または老齢福祉年金を受給している方

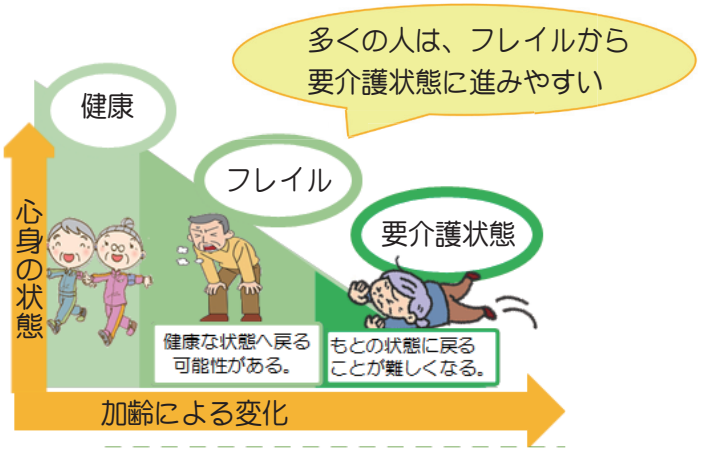
申請される方は保健福祉課保険・医療グループ（としべつ内）までお申し出ください

【問合せ】　北海道後期高齢者医療広域連合　札幌市中央区南２条西 14 丁目国保会館６階　☎ 011-290-5601
保健福祉課　保険・医療グループ　☎ 82-2780

フレイルを予防して元気に過ごしましょう

フレイルとは？

「加齢により心、身体の能力が低下し、健康に障がいを起こしやすい状態」のことを言います。
健康な状態と、日常生活でサポートが必要な介護状態の中間で、早めに生活習慣を見直すことで健康な状態へ戻ることができ、介護が必要な状態への進行を遅らせることができます。



フレイルをつくる３つの原因

1）身体面
・体力や筋力の低下・低栄養・口腔機能の低下

2）精神面
・認知機能の低下・意欲や判断力の低下

3）社会面
・外出機会の減少・人との交流機会の減少

フレイルを予防するためには

★**適度な運動**を続け、筋力や体力を維持しましょう。
★バランスよく栄養をとり**低栄養を予防しましょう。**
★しっかり食べられる**お口の健康**を維持しましょう。
★**外出**や、**家族・友人との交流**を続けましょう。

【問合せ】　保健福祉課　地域包括支援センター　☎ 82-2780

今月の特集
行政情報
各種情報
情報かわら版
まちの話題
まちの行事予定
学びの道標べ

実勢賃借料などのお知らせ

●農業者以外の方も、農地を相続等により取得した場合は届け出が必要となります。
●標準小作料制度が廃止され、自由に農地の賃借料を設定することが可能となりました。実勢賃借料をお知らせいたしますので下記を参考にしてください。

今金町全域	平均額	最高額	最低額	データ数
田(水　稲)	12,100円	20,800円（1件）	9,700円（1件）	196
畑(普通畑)	4,700円	8,000円（1件）	2,300円（1件）	40
畑(牧草畑)	2,400円	4,750円（1件）	1,000円（2件）	48

※1…　データ数は集計に用いた筆数です。
※2…　金額は算出結果を四捨五入し、100円単位としています。
※3…　令和元年11月から令和2年10月までに締結(公告)された賃貸借における賃借料水準（10a当たり）です。

農業者年金へ加入しましょう　～生活の安定のために～

●農業者年金とは？

農業者だけが加入できる「農業者のための年金」で、国民年金（基礎年金）に上乗せした任意加入の公的な年金制度です。



【問合せ】
今金町農業協同組合貯金融資課　☎82-0211　農業委員会事務局　☎82-0111

地域おこし協力隊　榊原と角谷の『いまかね日誌』





皆さんこんにちは、地域おこし協力隊の榊原です。着任してもうすぐ一年が経とうとしています。今金町での生活もすっかり慣れて、最近は自炊の回数も増えました！写真は今金男しゃくを使用したガレットとフライドポテトです。さすが今金町のじゃがいも！おいしかったです。これからもっと腕を上げておいしいじゃがいも料理を作れるようになりたいです。

皆さんはじゃがいもをどう調理していますか？是非おすすめのレシピを教えていただきたいです！

さて、先月はリモートで地域おこし協力隊の初任者研修を受けました。研修は2日間に行われ、グループワークや他の地域で活動している協力隊員との意見交換、先輩隊員のお話などを聞きました。グループワークではそれぞれ課題への解決法が異なっている点や、何を重要視しているかなど様々な意見を聞くことができました。また、研修を通して活動していく上で、コミュニケーションの大切さや広い視野を持って計画を立てていくことの大切さなどを学ぶことができ、勉強になった研修会でした。これからの活動に活かしていきたいと思います。

Instagram（@imktiikiokoshi）いまCh.HPで「今みる今金」を発信していきながら、活動しています！どうぞ、宜しくお願いします。

（地域おこし協力隊　榊原）