



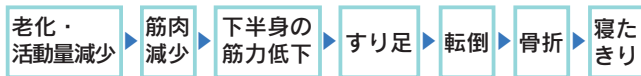
歩くだけでいいと思いませんか？ こう 健幸運動教室参加者募集

健康づくり課 (☎973-3700)

あなたに必要な健康づくりをはじめましょう

筋肉の低下が転倒・骨折を引き起こします

年をとって転倒が増加する原因の1つは筋肉の減少によってもたらされる下半身の筋力低下です。



「ウォーキングしているから」で本当に大丈夫？

ウォーキングだけでは筋肉の減少を抑制できません。転倒する前にとっさに足を出す筋肉とウォーキングで使用する筋肉が異なるためです。そのためウォーキングだけでは、転倒予防の大きな効果は期待できません。

●健幸運動教室で若返ろう

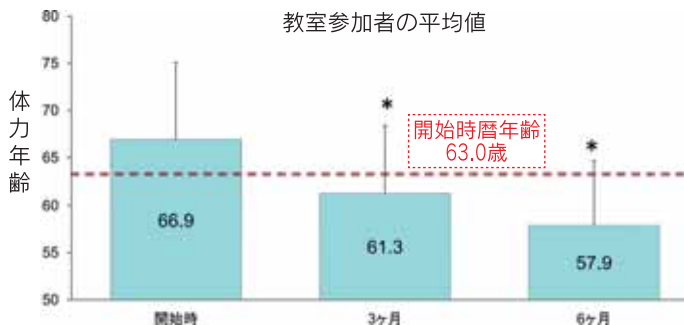
ウォーキングだけでは抑制できない下半身の筋力低下を防止するためには、「有酸素運動」と「筋力トレーニング」の2つを行うことが必要です。

健幸運動教室は「有酸素運動」と「筋力トレーニング」を科学的に効果が実証された形で行い、受講生の体力に応じたプログラムを提供し、確実に体を「若返らせる」ことができる教室です。また、多くの人が気にする生活習慣病の防止にも効果が期待できます。

●健幸運動教室による体の若返りを実証

独自の指標である「体力年齢」で身体の若返りを計った結果、3カ月ですでに実年齢よりも若くなり、6カ月後には9歳の体力年齢の若返りが見られました。

教室参加者の平均値



【参加者が感じる若返りの実感】



7月から開始する第4期の参加者を募集

対象 40歳以上で医師から運動を禁止されていない市民

ところ 市民体育館2階大会議室

教室 以下の6コース (毎回約1時間半)

開催曜日	コース	開始時間	募集定員
火曜	午後コース	午後1時30分	8人
	夜間コース	午後7時	10人
水曜	夜間コース	午後7時	13人
金曜	午前コース	午前10時	7人
	午後コース	午後1時30分	14人
日曜	午前コース	午前10時	24人

期間・回数 7月から12月の6カ月間・全20回

参加費 6カ月18,000円※開始時と9月末に3カ月分・9,000円ずつ徴収します。教室開始後の返金はありません。(各教室の継続は最長1年間)

特典 教室で使用する専用歩数計 (5,700円相当) を初回限定でプレゼント

※各コース定員になり次第、受け付けを終了します。

申込み・問合せ 5月22日(金)までに健康づくり課 (☎973-3700) へ。

ちょっと気軽に、空いた時間を使った健康づくり、新たな健幸サポート施設オープン

みしま健幸塾をご利用ください

市民の健康づくりの支援や健康情報の発信、利用者同士の仲間づくりなどを行う新たな施設が三島の中心市街地にオープンします。

施設名称 みしま健幸塾

ところ 中央町1番40号（市営中央駐車場北側角地）

オープン日 5月2日(土)午前10時

開館日 火曜日～金曜日午前10時～午後5時、土曜

日・日曜日・祝日午前10時～午後4時（月曜日休館）

施設案内 ▶認知動作トレーニングマシン▶ストレッチ、

筋トレなどの指導▶みしまタ

ニタ健康くらぶ計測ポイント

▶コミュニケーションスペース▶各種健康相談会の開催

こんな方にオススメ ▶運動不

足を解消したい▶転倒防止の

トレーニングを学びたいなど

問合せ 健幸政策室（☎973-

3700）



平成27年度第1号被保険者（65歳以上の人）の介護保険料が変わります

65歳以上の介護保険料は、介護保険サービスにかかる費用などに応じて市区町ごとに決まり、その額は3年ごとに見直されます。平成27～29年度の介護保険料

は、従来の方式を基本としつつ、第1号被保険者の負担割合の見直しや介護給付費の増加により、以下のとおり改定しました。

所得段階	所得区分	平成24～26年度 (改定前年額)	平成27～29年度 (改定後年額)
第1段階	・生活保護を受けている人 ・世帯全員が住民税非課税で老齢福祉年金を受けている人	24,800円	25,500円※
	・世帯全員が住民税非課税で、前年の合計所得金額+課税年金収入額が80万円以下の人	24,800円	
第2段階	・世帯全員が住民税非課税で、前年の合計所得金額+課税年金収入額が80万円より多く120万円以下の人	34,700円	35,700円
第3段階	・世帯全員が住民税非課税で、第1段階および第2段階以外の人	37,200円	38,300円
第4段階	・世帯の誰かに住民税が課税されているが本人は住民税非課税で、前年の合計所得金額+課税年金収入額が80万円以下の人	47,200円	45,900円
第5段階	・世帯の誰かに住民税が課税されているが本人は住民税非課税で、第4段階以外の人	49,700円	51,100円
第6段階	・本人が住民税課税で前年の合計所得金額が125万円未満の人	54,600円	56,200円
第7段階	・本人が住民税課税で前年の合計所得金額が125万円以上190万円未満の人	62,100円	63,800円
第8段階	・本人が住民税課税で前年の合計所得金額が190万円以上200万円未満の人	64,600円	66,400円
第9段階	・本人が住民税課税で前年の合計所得金額が200万円以上300万円未満の人	77,000円	79,200円
第10段階	・本人が住民税課税で前年の合計所得金額が300万円以上500万円未満の人	86,900円	89,400円
第11段階	・本人が住民税課税で前年の合計所得金額が500万円以上の人	101,800円	104,700円

※第1段階については、公費による軽減処置が行われる予定です。

●介護保険料の減免申請

災害などにより生計維持が困難な人への減免申請を受け付けています。対象者は、世帯の生計を主として維持する人の収入が失業などにより著しく減少した人や、所得段階が第1～第3段階で、生活保護基準額程度の収入であるなどの要件に該当する人です。

●介護保険の事業者および利用者の皆さんへ

4月1日から介護報酬やその単価などが改定されましたのでご注意ください。なお、利用者の改定後の金額などは、各事業所へご確認ください。

問合せ 長寿介護課（☎983-2607）