

東温市の現状

平成12年4月にスタートした介護保険は、介護を必要とする40歳以上の方とその家族をみんなで支える社会の仕組みの一つとして定着してきました。

しかし、日本における65歳以上の人口割合は、他の先進国と比較して、非常に速い速度で上昇しています。

東温市でも、市民の約5人に1人が65歳以上となっており、それに伴って、要介護認定者数と介護給付費は年々増加しています。

制度が始まった平成12年度は認定者が882名で給付費は14億5千万円だったものが、平成17年度では認定者が1464名で給付費は22億5千万円となり、まもなく制度スタート時点から約2倍の認定者数と給付費になろうとしています。

現在、東温市の介護保険料は、県内自治体の中でもっとも高くなっています。

制度見直しのポイント

介護保険制度を今後も持続させていくために、厚生労働省は、平成18年4月、介護保険法を改正しました。

制度見直しの主なポイントは、介護を受ける人や、要介護度が重い人を増やさないようにするため、介護予防を重視したことです。

介護保険制度における介護予防とは、高齢者が要介護状態になることをできる限り防ぐこと、要介護状態になっても、それ以上に悪化し

ないようすることを指します。単に高齢者の運動機能や栄養状態といった特定の機能の改善だけを指すのではなく、一人ひとりの高齢

者ができる限り、要介護状態にならないで自立した日常生活を営むことができるよう支援することを目的としています。

笑顔あふれる老後へ向けて

介護予防は実践から！

高齢者の皆さんが、健康でいきいきとした生活を送るためには、病気にかからないことや怪我や転倒に気をつけること、すなわち「転ばぬ先の杖」ならぬ「予防」が大切です。

東温市も、昨年4月の介護保険制度の改正によって、65歳以上の方を対象とした介護予防事業を強化していますが、「予防」の必要性や実践方法が見えにくいのが現状です。

そこで、今回は介護保険制度の改正点や介護予防への取り組みなどを紹介します。

あなたも、介護予防を実践することで、老後をいきいきと暮らしてみませんか。



平成16年 65歳以上の死亡原因

(東温市)

1位	全てのがん	63人
2位	心疾患	34人
3位	脳血管疾患	29人
4位	肺炎	21人
5位	不慮の事故	19人

資料:愛媛県保健統計年報

介護を必要とする状態になった原因

(東温市)

男性	1位	脳血管疾患
	2位	認知症
	3位	骨・関節疾患(骨折を含む)
女性	1位	脳血管疾患
	2位	骨・関節疾患(骨折を含む)
	3位	認知症

資料:H12~H14旧重信町旧川内町要介護認定

介護を予防するには

介護を予防するには、どうすればいいのでしょうか。

愛媛県保健統計年報によれば、65歳以上の死亡原因は、第1位「全てのがん」、第2位「心疾患」、第3位「脳血管疾患」と3位までが生活習慣病となっております。

一方、介護を必要とする状態になった原因は、男性が第1位「脳血管

疾患、第2位「認知症」、第3位「骨・関節疾患(骨折を含む)」、女性が第1位「脳血管疾患」、第2位「骨・関節疾患(骨折を含む)」、第3位「認知症」となっています。

このように要介護の原因と死亡の原因を比較すると、脳血管疾患は共通していますが、介護を必要とする状態になった原因は骨折を含む骨や関節疾患や認知症が多くを占めていることがわかります。

身体を動かさないことで膝の関節が痛くなったり、転倒しやすくなって骨折して、閉じこもり傾向になり、どんどん機能が衰えてしまふのです。

老化が進行し、身体の機能が低下した高齢者に見られる疾患をいかに防いでいくかが介護予防に求められています。

東温市の介護予防事業

東温市では、さまざまな介護予防事業を展開していますが、その中で一番人気なのは、やはり「運動事業」です。

毎日、テレビや雑誌で話題になっていることから「転倒して寝たきりになってはいけなから筋力アップをはかりたい」と思われている方は多いようです。

それらの前に、「ご自分の筋力や体力の状態はご存知でしょうか？」

平成19年度 東温市運動講座

運動強度	講座名	実施月	実施内容	対象者	担当部署(実施場所)
1	体力測定	年2回	身体計測、開眼片足立ち、前傾テスト、10m障害歩行、6分間歩行等	65歳以上の希望者	東温市社協
2	送迎付運動教室(初級)	4~6月 8~10月 12~3月	ストレッチ体操後、筋力アップの運動を実施。運動を始める前と終了前に体力測定あり。	特定高齢者 1クール 15人	東温市社協
3	サロンミニデイサービス	通年	地域を拠点に住民とボランティアとが協働で企画。	一般高齢者	東温市社協
4	送迎付運動教室(中級)	4~6月 8~10月 12~3月	ストレッチ体操後、筋力アップの運動を実施。運動を始める前と終了前に体力測定あり。	特定高齢者 1クール 15人	東温市社協
5	60歳からの体力づくり教室	9~2月	エアロバイク、ストレッチ体操等。運動開始前と終了前に体力測定あり。	一般高齢者	東温市社協
6	ウォーキング教室	9~2月	健康運動指導士による講演、体力測定、ウォーキングの実施。	一般高齢者	東温市社協
7	健康ウォーク	通年	健康ウォークを普及し健康づくりをすすめるため、タスキ・記録用紙を希望者に配布。	住民であれば誰でも参加可能(登録要)	保険年金課
8	運動講座	7~12月	健康運動指導士等による運動。運動を始める前と終了前に体力測定、運動実技等の実施。	40歳以上の住民	健康推進課
9	自主活動	通年	自主筋トレ *平成19年度から、 共に年2回の体力測定あり。 にこにこ健康クラブ	60歳からの体力づくり教室卒業生 運動講座卒業生	健康センター トレーニングセンター

全く運動習慣のない方がいきなりエアロバイクをしても、この運動を継続していくことは出来ません。運動は、毎日無理をせず、自分のペースで継続して実施していくことが一番大切です。

そこで、運動強度から見る講座分類をしてみました。数字が増えることに体力が必要になります。ご自分の体力や身体状況にあったものを探してください。探して興味があるものに関しては、一度は体験してみられることをお勧めします。



奥松瀬川公民館で開かれた「ふれあい・いきいきサロン」では「中高年の筋力アップ作戦」のポスターを使って、筋力トレーニングを励んでいました。

だれもが、いつまでも健康で自立した生活を送りたいと思っただけです。
しかし、介護予防の取り組みをしようとするかどうかは、それぞれ個人で差があります。
介護予防への取り組みで、すべてを解決することは不可能かもしれませんが、取り組む人と取り組まない人では大きな差が出てきます。
積極的に介護予防に取り組んでいる皆さんを取材しました。

60歳からの体力づくり教室

さまざまな運動をとおして、体力づくりに努めている「60歳からの体力づくり教室」。

この教室は、一般高齢者を対象に市からの委託を受け社会福祉協議会が実施しているもので、参加者は約30名。市内各所から集まったメンバーが、週に2回、川内健康センター2階の運動指導室で活動しています。

エアロバイクを使った足腰の筋力アップ訓練、ストレッチ体操、ボールを使った運動など、毎週のメニューは多種多様で、どれも工夫を凝らしたものでばかり。

「体を動かすことは楽しいことをモットーに、正しい運動方法を身につけてもらえれば」という愛媛大学助教授・浅井英典先生の指導のもと、教室にはいつもメンバーの笑顔があふれています。

体を動かすだけでなく、筋力測定や活動後の日誌で、一人ひとりが自らの健康をしっかりと管理。
教室に参加し、人と会話すること
が心理的にもプラスに働き、体と心の両方に効果的で有意義な時間になっているそうです。

ふれあい・いきいきサロン

「ふれあい・いきいきサロン」は身近な地域を拠点に、住民とボランティアの皆さんが協働で企画し、運営しています。

毎月15日、奥松瀬川公民館で開かれている「松笠サロン」を取材しました。

サロンには、地域のお年寄り15名ほどが集まり、「中高年の筋力アップ作戦」ポスターを使って、楽しみながら筋力トレーニングに励んでいます。

いました。

このポスターは、昨年8月に市が作成したもので、運動事業に参加している方を始め、基本健診の会場などで配られているものです。

参加者は、入念にストレッチ体操を行い、身体をほぐすと初級者コースに挑戦です。

椅子を使って、手足の曲げ伸ばしをしたり、壁に向かって腕立て伏せや寝転んで起き上がったりと、自分のペースで筋トレに取り組んでいます。また、運動の後にはボランティアの皆さんが手作りした昼食を食べながら、おしゃべりをしたり、大声で笑ったりと、楽しい時間を過ごしていました。

現在、市内23か所でのこのような気軽に集まることができる「ふれあい・いきいきサロン」が広がっています。



介護は「受ける」から

「予防するもの」へ

介護保険制度が始まって、もうすぐ6年。

今や、介護は「受ける」ものから「予防する」ものへ、意識の変化が求められています。

介護を予防するためには、何よりも高齢者の皆さんの主体的な取り組みが必要であり、それがなければ介護予防の十分な効果も期待できません。

今回紹介したように、市内では様々な介護予防への取り組みが始まっています。



谷回久江さん(志津川)

ももとは、ひざが悪くて参加した「60歳からの体力づくり教室」。保健師さんの紹介で始めました。身体を動かすことの楽しさと運動の大切さを実感し、家でもポスターを貼って実践しています。同じ介護予防の意識を持った仲間と、助け合って継続していきたいです。



桑原正雄さん(北方西)

3年ほど前から週2回の教室に通っています。新しい知り合いができたり、みんなと話すことで、気分もリフレッシュしています。以前からウォーキングをしていましたが持久力がつきました。女性が多いので、男性の方にも、もっと積極的に参加してもらいたいですね。

このような中から、自主的に活動していくケースが増えることによって、市民一人ひとりの介護予防への認識も高まっています。

年齢を重ねることによる老化は避けられませんが、努力や心がけによって健康を保つことはできるのです。

豊かな経験を持ち、心身ともに自立している高齢者の存在は、本人だけでなく、周囲の人も明るくしてくれます。

いつまでも元気で自分らしく活力ある生活を送れるよう、一人ひとりが介護予防に関心を持ち、実践していくことが、これからの高齢社会には求められています。

一般の高齢者を対象とした「60歳からの体力づくり教室」では、エアロバイクを使ったり、ボールを使った運動など、工夫をこらしたメニューで、楽しみながら体力づくり。



確定申告

申告と納税は…

所得税・贈与税が

3月15日(木)まで

消費税及び地方消費税が

4月2日(月)まで



松山税務署から

申告について

平成18年分の所得税の確定申告の税務署窓口での相談及び申告書の受付は、平成19年2月16日(金)から、贈与税は2月1日(木)からとなっています。

税務署の閉庁日(土・日・祝日等)は、税務署での相談及び申告書の受付は行っておりませんが、申告書は郵送又は税務署の時間外收受箱に投函することにより提出することができます。

なお、松山税務署では、今年の確定申告期間中、2月18日・2月25日に限り、日曜日も確定申告の相談・申告書の受付を行います。

安全・確実・便利な

振替納税のご利用を

個人事業者の所得税や消費税(地方消費税を含む)の納税方法に、振替納税の制度があります。

振替納税は、現金を持ち歩く必要がなく、うっかり納税を忘れてしまうこともありません。手続きは、とても簡単です。

「預貯金口座振替依頼書」を、税務署又は取引先の金融機関に提出してください。「預貯金口座振替依頼書」用紙は、税務署又は金融機関にあります。

まだ利用されていない方は、この機会に是非ご利用ください。

市県民税相談について

今年から、申告相談会場は、市役所4階大会議室のみとなります。市県民税の申告は、平成18年中の所得を平成19年1月1日に居住していた市町村へ3月15日までに提出することになっています。申告書を正しく記入していただくために、次の日程表のとおり、職員が相談に応じますので受付時間内にお越しください。なお、所得税の確定申告をされた方は、市県民税の申告をする必要はありません。

申告相談会場

市役所 4階 大会議室

受付時間

午前9時から午後3時まで

(土・日を除く)

営業(青色)の方並びに平成18年中の譲渡所得(分離)により所得税の申告が必要な方は、できる限り税務署で期間内に確定申告を行ってください。

駐車場は、庁舎隣接西駐車場をご利用ください。

問い合わせ先

東温市役所 税務課

☎964・4403

日程	指定地区	
2月	16(金) 山之内・横河原・北方	
	19(月) 樋口・北方・松瀬川	
	20(火) 志津川・三内	
	21(水) 志津川・南方	
	22(木) 西岡・南方	
	23(金) 見奈良・三内	
	26(月) 田窪北・三内	
	27(火) 田窪南・松瀬川・吉久	
3月	28(水) 牛淵(旧県道より北)・南方	
	1(木) 牛淵(旧県道より南)・牛淵団地・北方	
	2(金) 南野田・播磨台・北方・吉久	
	5(月) 北野田・野田・上樋・三内	
	6(火) 下林・南方	
	7(水) 上林・上村・南方	
	8(木)	予備日 (指定日に相談できなかった人)
	9(金)	
12(月)		
13(火)		
14(水)		
15(木)		

平成19年度

個人住民税(市県民税)の 税制改正について

税源移譲によって、所得税が平成19年1月から減り、住民税が平成19年6月から増えますが、全体の税負担が変わることは基本的にありません。

各 地方公共団体が、自主財源を確保することで、より身近な行政サービスを、自らの責任において効率的に行えるよう、国から地方へ3兆円規模の税源移譲が行われます。
この税源移譲に伴い、平成19年度から、個人住民税(市県民税)が大きく変わります。

改正後		現 行	
課 税 所 得	税 率	課 税 所 得	税 率
一 律	10%	200万円まで	5%
		200万円～700万円まで	10%
		700万円超	13%

課税所得とは、給与や事業収入などから、給与所得控除や本人控除、扶養・配偶者控除、社会保険料控除、基礎控除といった諸控除を差し引いた残りの金額です。

住民税所得割の税率改正

住民税所得割のうち、総合課税分の税率が、累進税率から比例税率へ移行され、一律10%になります。
【市民税6% 県民税4%】

定率控除の廃止

平成11年度以降行われてきた定率控除は、平成18年度をもって廃止されます。

年 度	定 率 控 除
平成17年度まで (平成16年分までの所得)	住民税所得割額の 15%相当額 (限度額 4万円)
平成18年度 (平成17年分の所得)	住民税所得割額の 7.5%相当額 (限度額 2万円)
平成19年度以降 (平成18年分以降の所得)	廃 止

65歳以上の方に対する 非課税措置の段階的廃止

平成18年度から、年齢が65歳以上で、前年の合計所得金額が125万円以下の場合に適用される非課税措置が廃止されました。なお、経過措置として、平成17年1月1日現

人的控除額の差に応じた 調整控除の創設

在において65歳以上であり、かつ、合計所得金額が125万円以下である場合は、平成18年度は算出住民税額の2/3、平成19年度は算出住民税額の1/3が減額されます。
住民税と所得税では、本人控除や扶養控除などの人的控除額に差があります。このため、各々の人的控除額の差に応じた住民税額の調整控除が創設されます。

住民税の課税所得が200万円以下の場合
次のうち、
いずれか少ない額の5%
(1)人的控除額の差額
(2)住民税課税所得

住民税の課税所得が200万円を超える場合
(人的控除額の差額ー住民税課税所得1200万円)の5%
なお、この額が2,500円未満の場合は、2,500円となります。
人的控除とは、本人控除(障害者、寡婦・寡夫、勤労学生)、扶養控除、配偶者控除、配偶者特別控除、扶養障害者控除、基礎控除のことをいいます。