

平成26年8月末時点で、要支援・要介護認定を受けている方は、町内で520人を超えました。そのうち75歳以上の方は、約4人に1人が要支援・要介護認定を受けています。また、平成25年度に、新たに介護が必要となった方の原因は、第1位脳血管疾患（18割）、第2位認知症（15割）、第3位骨折・転倒（13割）でした。

**筋力の低下は
生活の質の低下へ**

加齢に伴い、足腰の機能は衰えます。それに加え、運動をしない生活を送っていると、筋力はどんどん低下し、骨折や転倒の危険が高まり、介護が必要な状態

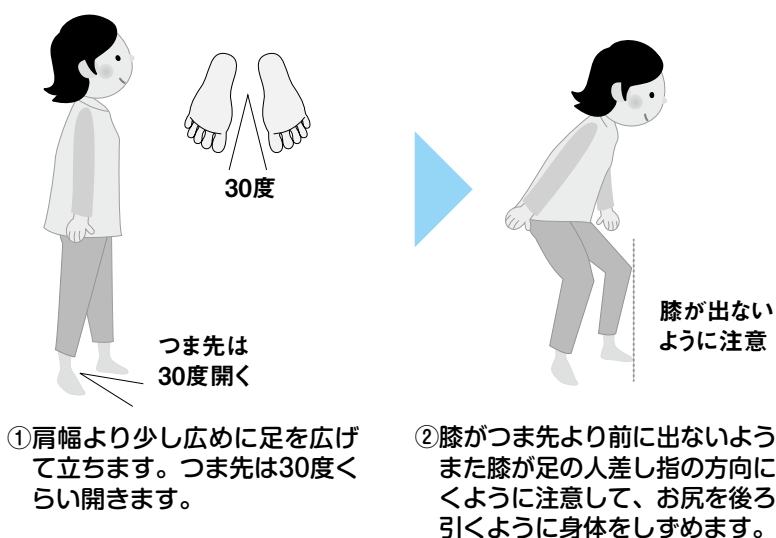
介護予防に 取り組もう

〈3〉

問 保険健康課 ☎84-0320

下肢筋力をつける「スクワット」

深呼吸をするペースで、5～6回繰り返します。1日3回を目安に行いましょう。スクワットができないときは、椅子に腰かけ、机に手をついて立ち座りの動作でも効果があります。動作中は息を止めないようにします。



になると、日常生活にも支障が出てきます。

**下半身の筋力を高め
骨折・転倒を防ぎましょう**

立つ、座る、歩くなどの基本的な日常生活の活動には、下半身の筋力が特に大切です。下半身の筋肉を意識的に鍛える体操や運動を毎日の習慣にしましょう。

介護予防の教室

町では、足腰の衰えが気になっている方を対象に、運動教室を開催しています。最近、何度も転びそうになり不安のある方は、ぜひご参加ください。申し込みは保険健康課まで。

食事療養標準負担額

所得区分	自己負担割合	1食の食費
現役並み所得者	3割	260円
一般	1割	
区分Ⅱ（低所得者Ⅱ）	90日（※1）までの入院	1割 210円
	過去12か月の間に91日以上入院	1割 160円
区分Ⅰ（低所得者Ⅰ）	1割	100円

※1 当該月を含めた過去12か月の入院日数です。

一般の病院
食事療養標準負担額を負担します。

入院したときは、医療費のほかに食事代等の負担があります。病院の種類と所得区分によって、費用が異なります。

今月は後期高齢者医療制度の入院時の食事代についてです。



知っていますか？
医療保険のしくみ

後期高齢者医療制度

問 保険健康課 ☎84-0324

療養病床
（主に慢性期の疾患を扱う病床）
食事代と居住費（生活療養標準負担額）を負担します。

生活療養標準負担額

所得区分	自己負担割合	1食の食費	1日の居住費
現役並み所得者	3割	460円	320円
一般	1割	(420円※2)	
区分Ⅱ（低所得者Ⅱ）	1割	210円	
区分Ⅰ（低所得者Ⅰ）	1割	130円	
老齢福祉年金受給者	1割	100円	0円

※2 入院時生活療養費Ⅱを算定する病院に入院している場合

町民税非課税世帯の被保険者は、所得区分が、区分Ⅰ、区分Ⅱになります。これらに該当する方は、限度額適用・標準負担額減額認定証の交付申請をすると、減額認定証が交付されます。その証を医療機関の窓口で被保険者証とともに提示すると、食事代が軽減されます。

日本一元気・ きれい・健康な 町を目指して

開成町長 府川 裕一

〈15〉



町は、県内の町村で最初に公式フェイスブックページを開設しました。身近でタイムリーな情報が発信されているため、大変好評を得ています。

角川書店の「横浜ウォーカー」9月号に町の情報が掲載されました。ご存じの方も多いと思いますが、この月刊誌は、おすすめイベントやニュースなど、お出かけする際にとても役立つ情報の満載の都市情報雑誌です。

今回は「市長は街のセールスマン」というコーナーで、9月13日（土）に開催された「第27回開成阿波おどり」を紹介しました。阿波おどりの衣装で着付けをして、男踊りでポーズを決めました。撮影の際は、町のイメージキャラクターの「あじさいちゃん」と「しいがしくん」も応援に来てくれました。

このように、あらゆる媒体を使って町の元気を積極的に発信しています。来年2月1日に町制施行60周年を迎えようとしています。今、町民の皆さんにお願いがあります。

一人一人が町のセールスマンとして、町をもっともっと好きになり、周りに積極的にPRしていただくことで、さらに「元気な町」になります。ご協力をお願いします。



協働の まちづくり

問 自治活動応援課 ☎84-0315

協働の役割分担

「協働のまちづくり」を進めるためには、自助・共助・公助のバランスが大切です。

様々な地域課題に対応するには、自治会だけでなく、個人や各種団体、行政がそれぞれの役割分担を考え、互いに協力し行動することが必要です。

地域社会は、自分でできることは自分で（自助）、また地域住民で助け合い（共助）、地域でできないことは行政が行う（公助）という役割分担で成り立っています。今後、さらに充実した地域社会にしていくためには、自助・共助・公助の役割分担を明確にし、協働を進めていく必要があります。

8月31日（日）の町防災訓練では、各地区の自主防災会で様々な訓練が実施され、自助・共助・公助の役割分担を確認することができ、地域防災力の向上が図られました。



下島自治会
自主防災会による訓練
バケツリレーの実施

目指せ 日本一きれいな町!

問 環境防災課 ☎84-0314

見直そう、猫の飼養マナー

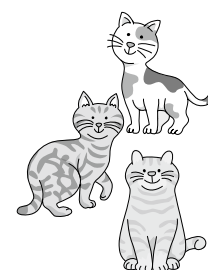
最近、屋外で猫を見かけることが多くなりました。猫によるふん尿の被害が懸念されます。

また、交通事故に遭う猫が後を絶ちません。外で飼う場合は、事故などの際に速やかに連絡がとれるように、首輪や迷子札を付けて飼い主を明らかにしましょう。

猫を感染症から守るためには、室内環境を整え、屋内で飼うことをおすすめします。

飼養マナーをもう一度確認して、気持ち良くペットとの生活をしましょう。

- ①餌は自分の敷地内で決められた時間に与える
- ②置き餌をしない
- ③ふんや食べ残しは清掃する
- ④周りの方の理解を得る



町では、飼い猫に対する不妊・去勢手術費用の一部を先着順で助成しています。希望される方は、手術前に申請してください。詳しくは、環境防災課へ。