



## 認知症予防 わくわく教室を開催します

日本の認知症の患者は、現在高齢者の七人に一人と推計されます。認知症の前段階とされる「軽度認知症」の方を合わせると、高齢者の四人に一人が認知症あるいはその予備軍ということになります。認知症は、脳の障がいによる病気で、誰もがかかる可能性があります。生活習慣を見直すことで、発症を遅らせたり、症状を軽くすることができる場合があります。

手先を使い創造力を働かせた活動や運動、みんなでわいわい話をして交流することで、楽しく認知症予防をしませんか？

開催日(全4回)	内容(予定)
6月10日(※)	教室の説明・医師の講話・脳トレドリル
6月17日(※)	医師の面談・創作活動・脳トレドリル
6月24日(※)	認知症介護予防体操・フレイルチェック・脳トレドリル
7月1日(※)	認知症検査・創作活動・脳トレドリル・修了式

※時間：13:30～15:30頃まで

※場所：田区民センター

※定員：20名程度

※参加費：500円(材料費込み)

※申込先：地域包括支援センター ☎64-1120 [5月14日(金)までにお申し込みください]

※新型コロナウイルス感染症拡大防止のため、今後の状況によっては教室を中止もしくは開始時期を変更する場合がございますので、ご了承ください。

## 認知症予防のワンポイントアドバイス！

ウォーキングなどの有酸素運動は、脳により多くの酸素を取り込み、全身の血液循環を良くして細胞を活性化させる効果があり、認知症のリスク抑制や進行の予防につながります。また、高血圧や糖尿病などの生活習慣病を予防・改善することから、認知症予防に効果があります。

### 65歳以上の方に推奨される目安は

1日30分以上・週3日以上 ・「息がほとんど弾まない程度」

脳をさらに活性化させるために『ながらウォーキング』をしてみましょう。

- ・歩きながら匂の花を探してみよう
- ・歩きながらできるだけ多く同年代の方を見つけよう
- ・歩きながら俳句や川柳を作ってみよう



### 後期高齢者医療制度にご加入のみなさまへ

## 後期高齢者医療制度の 保険料軽減措置等が 変更されます

和歌山県後期高齢者医療広域連合 ☎073-428-6688  
湯浅町役場健康推進課国保年金係 (7番窓口) ☎65-3008

和歌山県後期高齢者医療制度の保険料軽減措置等が変更されますのでお知らせします。

保険料は、被保険者が等しく負担する均等割額(50,304円)と被保険者の所得に応じて決まる所得割額(9.51%)の合計額です。世帯の所得が低い方に対しては均等割額が軽減される措置があります。その均等割額の軽減措置が次のとおり変更されます。

年度	低所得者均等割軽減
令和2年度	7.75割軽減
令和3年度	7割軽減

また、税制改正の影響から保険料算出に用いる所得の基礎控除額が次のとおり変更され、均等割額軽減の所得要件も税制改正の影響を考慮したものとなります。

令和3年度保険料額の通知は、7月中旬に送付します。

年度	基礎控除額
令和2年度	33万円
令和3年度	43万円 <sup>※1</sup>

※1 基礎控除額は所得に応じて段階的に変更されます。