

介護保険料の仮徴収を行っています

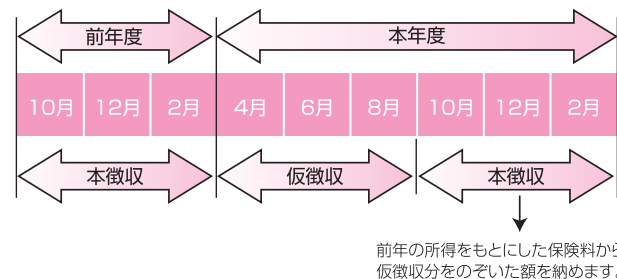
雲南広域連合では、4月から平成20年度に納めていただく介護保険料の仮徴収を行っています。みなさんに納めていただく保険料は、介護保険を運営していくための大事な財源です。誰もが必要な時に、必要な介護サービスを利用できるように、保険料は必ず納めましょう。

○介護保険の仮徴収とは……

介護保険料は、通常年間に納めていただく保険料額を年6回に分け、偶数月（年金が支給される月）に納めていただけます。ただし、4月、6月および8月（第1期～第3期）の保険料額は、前年の所得や住民税の課税状況が確定していませんので、仮に決定した保険料を納めていただくことになります（これを、「仮徴収」といいます）。

仮徴収の間に納めていただく保険料額は、4月中旬に第1号被保険者のみなさんへお送りしています「介護保険料仮徴収開始通知書」でお知らせしていますので、そちらをご確認ください。

なお、10月以降は、前年の所得や課税状況により確定した20年度の年間保険料額から、仮徴収の間に納めていただいた保険料額の合計を差し引いた残額を納めていただきます（これを、「本徴収」といいます）。確定した保険料額は、9月中旬にお送りする「介護保険料決定通知書」でお知らせする予定にしています。



□ 特別徴収（年金天引きにより納めている方）

仮徴収の間に納めていただく期別ごとの保険料額は、平成20年2月に年金から天引きされた金額と同じ額になります。ただし、今年度は6月および8月に納めていただく期別ごとの保険料額について調整を行います。具体的には、4月時点で仮に決定した年間保険料額の半額を4月、6月および8月の3回で納めていただくように調整します（中には4月と6月の金額が著しく高くなったり、低くなったりする場合があります）。

なお、平成19年4月2日から10月1日までの間に、新たに次の要件をすべて満たした方は、平成20年4月から納めていただく方法が年金天引きに切り替わります。

①65歳以上の方

②年額18万円以上の年金（老齢福祉年金を除く）を受け取られている方

※過去に年金天引きにより保険料を納めていた方で、平成19年度に年金天引きが停止した方は、平成19年4月2日から10月1日までの間に上記の要件を満たしていても、平成20年10月まで年金天引きによって介護保険料を納めることはできませんのでご注意ください（雲南広域連合からお送りする納付書で納めていただくか、口座振替により納めていただくこととなります）。

かんたん!! 介護予防体操

気持ちの良いさわやかな季節がやってきました。ちょっとした時間に介護予防体操を実践し、こころもからだもリフレッシュしましょう。

今回ご紹介する介護予防体操は…太ももの裏側を伸ばす体操です。

①足を入れる

座って、片方の足を伸ばし、もう片方の足を伸ばした足のひざの下に曲げて入れます。



②手で押さえる

曲げた足の方の手で、伸ばした足のひざの外側を押さえ、ひざの内側に向けて押します。

痛みがある場合、完全に伸ばす必要はありません。



③前にかがむ

ひざが浮かないように、手で押さえながら前にかがみます。



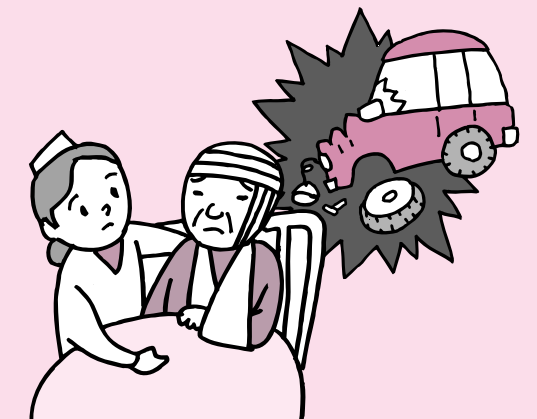
④もとへ戻す

ゆっくりもとの状態へ戻します。（次は、反対の足でもおこないます。）



注意：無理のないよう、毎日少しずつ実践しましょう。

交通事故などにより 介護保険のサービスを利用されたら届出を！



交通事故など第三者（加害者）の行為が原因で、被保険者（被害者）が介護保険のサービスを利用された場合には、過失割合に応じ、必要となった介護費用は加害者が負担するのが原則です。

介護保険のサービスを利用された場合、加害者が負担すべき介護費用は雲南広域連合（保険者）が一時立て替えて支払い（本人負担を除く介護費用の9割分）、後で被害者に代わって加害者に請求することになりますので、交通事故などにより介護保険のサービスを利用された場合には、雲南広域連合介護保険課または住所地の市町の介護保険担当課まで届けましょう。

*介護費用の本人負担分（1割分）については保険者は関与しません。