

介護予防教室

高齢者介護課介護予防係
TEL 81・0760 FAX 81・0703

市では、65歳以上で介護予防を必要とする人を対象に6月から介護予防教室を開催しています。「足腰が弱った」「お茶を飲むとむせる」などと感じている皆さん、いつまでも自立した生活ができるように、10月以降開催の教室に参加し、介護予防に取り組んでみませんか。

対象者 ▽基本チェックリスト調査の結果で、運動器・口腔器機能に低下があると判定された人（介護保険の要支援・要介護

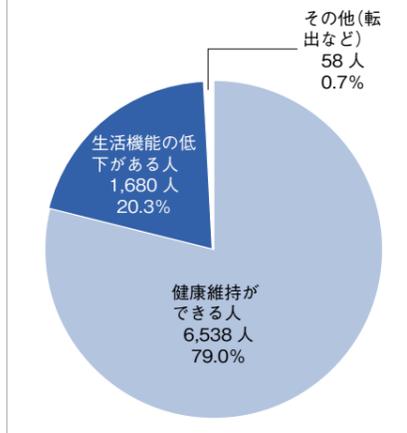
介護予防のための
基本チェックリスト
65歳以上
2割の人が機能低下

本年4月に70歳代および65歳以上の希望者を対象に介護予防のためのチェックリスト調査を郵送で行い、結果がまとまりましたので、その一部をお知らせします。調査にご協力いただき、ありがとうございました。

郵送数 10,215 通
回収数 8,276 通
(回収率 81.0%)

基本チェックリスト調査の結果

調査結果の中で、運動機能低下と口腔機能低下がある人で介護予防が必要な人と栄養改善が必要な人が1,680人(20.3%)となりました。



お詫び

下水道事業受益者負担金と分担金未収金の不納欠損について、市民の皆さまにご報告とお詫びを申し上げます。

受益者負担金と分担金は平成9年度に賦課が始まり、平成23年度までの収入総額は127億7千5百万円余となりました。同時に未収金も年々増加し、3億1千5百万円余が累積された未収金として計上されました。そのうち、5千2百万円余が徴収権の時効を迎えていることから、今後における会計処理において不納欠損が必要となりました。

今回、不納欠損をしなければならぬ状況に至ったことに対し、責任を強く感じており、市民の皆さまに心よりお詫び申し上げます。

受益者負担金は、下水道事業の円滑な推進を図るため事業費の一部を負担していただくもので、これを20回に分割し、5年間にわたり徴収します。また、負担金の未収金における徴収権の時効は、5年間行わない時は時効により消滅します。

この確認事項に基づき、滞納者の1期ごとの債権について調査したところ、平成9年度の徴収開始当初から未収金が発生しており、平成17年度の合併時に引き継がれた額は、2

億3千7百万円と多額でした。担当部局においては、滞納者を臨戸訪問して個別折衝を進め、分納誓約書をいただくなど、時効の中断を図ってまいりました。しかし、これに比べていただけない滞納者に対して、時効を中断する差し押さえなどの法的措置を講じてこなかったことから、このような多額の不納欠損が累積したものです。時効を迎えた未収金は平成14年度から毎年度発生しており、その年度ごとに不納欠損処理するのが原則ですが、その会計処理をせずに今日に至ったことにより、不納欠損額が生じてしまいました。

【今後の対策】

現在、未収金の時効を防止するため、該当者には順次催告書を発送しています。これは差し押さえなどの措置も念頭に置いたもので、今後は適正な人員配置を行い、決められた手続きによる徴収体制で未収金の回収に努め、二度とこのようなことのないように取り組めます。

【下水道課】

TEL 72・3111(代) FAX 72・2510

後援ナビ

日=日時 場=場所 定=定員 料=料金 申=申し込み 問=問い合わせ

| 名称 | 内容 | 日時・場所 | 定員・費用 | 申し込み 問い合わせ |
|-----------------|---|---|---|---|
| 糖尿病公開講座 | 県栄養士会中信支部では、広仁堂医院の百瀬篤医師と穂高病院管理栄養士の塩原紀美江さんを講師に迎え、糖尿病の予防方法や、生活習慣病をわかりやすく理解していただくための講座を行います。栄養相談もあります。 | 日：10月27日(土) ▷栄養相談 12:00～ ▷医師講演 13:00～ ▷管理栄養士講演 13:30～(終了15:30) 場：穂高健康支援センター | 定：60人程度 料：無料 | 申：不要 問：長野県栄養士会中信支部役員 柴田さん TEL 73・5770 FAX 73・5775 (堀金保健センター内) |
| 高所作業車 運転技能講習 | 市商工会では、日本技能教習所(有)の講師を迎え、高所作業車運転技能講習を行います。正しい知識を身に付け安全に作業を行うための講習です。講習会は建設教育訓練助成金の対象です。 | 日：▷10月27日(土) ▷28日(日)(全2日) 8:30～17:30 場：明科公民館、明科龍門湖公園広場 | 定：30人(先着順) 料：詳しくはお問い合わせください。 | 申：場：市商工会堀金支所 平川さん TEL 72・5123 FAX 72・8457 ※申込期限 10月19日(金) |
| 大人のアロマテラピー教室 | エッセンシャルオイルの注意点など基本的な説明から、自分でできるセルフケア、オリジナルの香水作り、お客さまをもてなす香り作りなど、アロマテラピーの魅力に触れる3回連続講座になります。普段、仕事や家事、そして育児にと忙しい人向けの趣味の講座です。 | 日：▷10月20日(土) ▷11月17日(土)▷12月15日(土)(全3回) いずれも10:30～11:30 場：豊科交流学習センター きぼう | 定：10人(先着順) 料：1,500円×3回分 (材料費込み) | 申：場：増山さん TEL 090・8816・8649 ※子ども同伴不可 |
| あづみ野寄席 2012 | 市商工会青年部では、林家木久扇、立川談慶、ケーシー高峰の出演による公演を開催します。秋の夜長に落語と漫談はいかがですか。チケットのお求めはお早めです。 | 日：11月7日(水) 開場：18:30 開演：19:00 場：豊科公民館大ホール ※駐車場に限りがあるので乗り合わせをお願いします。 | 料：▷前売り券： (全席指定) S席 4,500円 A席 3,500円 ▷当日券： S席 5,500円 A席 4,500円 | 場：市商工会豊科支所 TEL 72・2986 FAX 72・8461 ※前売り券は9月30日(日)9:00～12:00まで商工会本所にて販売。 翌日以降は平日9:00～17:00の販売となります。 |

《健康ワンポイントアドバイス》
運動機能

転倒、骨折の予防のためには筋力、柔軟性、バランス能力を鍛えることが必要です。また「姿勢」も重要です。

口腔機能

食べる(噛む・飲み込む)、話すためには、口の健康を保つことが大切です。また、口の中が清潔であると誤嚥性肺炎や動脈硬化などの病気の予防にもつながります。

栄養改善

元気に活動するためにには栄養を十分に摂取することが大切です。食事が偏らないように、主食・主菜・副菜を組み合わせ、バランスよく食べましょう。

介護予防にはストレッチ体操がおすすめ!

— いきいきアップ教室 —

健康づくり応援団



穂高地域の介護予防教室が穂高健康支援センターで行われました。椅子に腰掛けて行うストレッチ体操では、柔軟性・バランス・膝伸展力などの測定をして個人の体力を確認しました。足や手の指を使った脳のトレーニングもあり、参加者からは「一人では運動は続かないが、教室で仲間とともに運動ができ、励みになる」「つまづくことが減った。家でも意識して体操をするようになった」などの感想が寄せられました。



昨年のような

TEL 81・0760 FAX 81・0703