「後期高齢者医療制度」のお知らせ ～制度の見直しについて～

■保険料（均等割）の軽減割合が、次のとおり見直されました

《令和２年度》

所得が次の金額以下の世帯	軽減割合
33 万円かつ被保険者全員が所得０円 ※年金収入のみの場合、受給額 80 万円以下	7 割軽減
33 万円	7．75 割軽減
33 万円＋（28 万５千円×世帯の被保険者数）	５割軽減
33 万円＋（52 万円×世帯の被保険者数）	２割軽減

《令和３年度》

所得が次の金額以下の世帯	軽減割合
43 万円＋ 10 万円×（給与所得者等の数－１）	7 割軽減
43 万円＋（28 万５千円×世帯の被保険者数） ＋ 10 万円×（給与所得者等の数－１）	５割軽減
43 万円＋（52 万円×世帯の被保険者数） ＋ 10 万円×（給与所得者等の数－１）	２割軽減

・軽減は被保険者と世帯主の所得の合計で判定します。
・被保険者ではない世帯主の所得も判定の対象となります。
・65歳以上の方の公的年金などに係る所得については、さらに15万円を差し引いた額で判定します。
・令和２年度に7．75割軽減に該当していた方は、令和３年度に７割軽減へと見直されました。
・給与所得者等とは、次のいずれかに該当する方となります。
　▶給与などの収入金額が55万円を超える方
　▶公的年金の収入金額が60万円（65歳未満）、125万円（65歳以上）を超える方

【問合先】北海道後期高齢者医療広域連合（☎ 011-290-5601）　役場税務係（☎ 76-8011）

【問合先】りふれ運動指導室（☎ 82-5555）

体を動かそう！ 自宅や日常生活の中でできるストレッチ

■新型コロナの「健康二次被害」

新型コロナウイルスの影響で外出を控えた結果、運動不足になったり、人との関わりが減ったりしている方が増加しています。そうした状況下で懸念されるのが「筋肉の低下による転倒・骨折」「認知機能の低下」「糖尿病・高血圧などの持病の悪化」「ストレスによる心の病気」などの健康二次被害です。

感染予防とともに健康にも目を向けていく必要があります。

■体を動かしましょう！

心身共に健康でいるためには、食事や睡眠と同じように、運動を行うことが大切です。適度な運動は、生活習慣病の予防、免疫力の向上、ストレス解消や気分転換に効果があります。

可能な範囲で体を動かし、心も体も健康に過ごすために、自宅で気軽に行えるストレッチをご紹介します。

■一日の始まりにおススメの体操

目を覚ました時に体が重く感じたり、眠気がまだ残っていたりして、朝からやる気が起きないという経験はありませんか。

目覚め直後は神経の動きが鈍く、刺激に対する反応が遅くなり、筋肉の動きがうまく行われません。

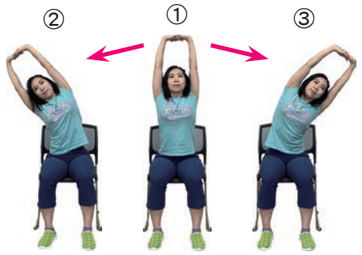
また、睡眠時は内臓に血液が集中するため、脳や筋肉までスムーズに血液が循環できず、なかなか覚醒することができません。

一日の始まりに軽い運動をすると、体内への血液循環が活発になり、脳や体をしっかり動かすことができるようになります。

「日常生活の中でできるストレッチ」は体への負担が軽いのが特徴です。無理のない体力維持・増進を目指しましょう。

日常生活の中でできる ストレッチ＆筋トレ

体側伸ばし
（左右交互に４回ずつ）



①手を組んで上に伸びる。
②そのまま横に倒し体の側面を伸ばす。
③反対側に倒して伸ばす。

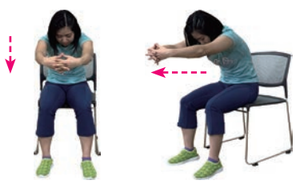
首のストレッチ
（左右交互に２回ずつ）

片方の手で反対側の肩を押さえ、頭を横に倒して伸ばす。

肩まわし
（前後に８回ずつまわす）

両手を肩に置き、大きく肘を後ろに回し、余裕があれば前にも回し、肩回りをほぐす。

背中上部のストレッチ
（４回）



①胸の前で手を組む。
②両腕を前に突き出す。
③下を見るように頭を下げ、背中の上部を伸ばす。

＊ストレッチをする時の注意＊

息を止めず、大きく呼吸をしながら、ゆっくりと行いましょう。伸ばす時間はひと息 30 秒が目安になります。回数や秒数は目安となりますので、自分の体調に合わせて行ってください。

りふれ運動指導室では動画でストレッチ体操ができます。トレーニングマシーンと組み合わせて体力維持・増進につなげてください。