

## 介護サービスのお知らせ

# 施設入所やショートステイの食費・居住費の負担軽減の基準が変わります。

低所得の方が、介護保険3施設（特別養護老人ホーム、老人保健施設、介護療養型医療施設）やショートステイを利用するときに、申請により食費・居住費が軽減される制度があります。

この申請をした場合、現在は合計所得金額と課税年金のみを収入として、食費・居住費の利用者負担段階の判定を行っていますが、8月1日より、非課税年金（遺族年金・障害年金）の収入も含めて判定することになります。これにより、現在、利用者負担段階が第2段階である方のうち、非課税年金を含めた収入が80万円を超える方は、第3段階になります。

現在、負担限度額認定証をお持ちの方は、有効期限が7月31日に満了しますので、お早めに更新の手続きをお願いします。

### 《参考》 平成28年8月1日以降の利用者負担段階基準

利用者負担段階	対象者	居住費				食費
		ユニット型個室	ユニット型準個室	従来型個室	多床室	
第1段階	本人および世帯全員（世帯を分離している配偶者を含む）が市民税非課税で老齢福祉年金受給の方、生活保護受給の方	820円	490円	①320円 ②490円	0円	300円
第2段階	本人および世帯全員（世帯を分離している配偶者を含む）が市民税非課税で、合計所得金額と公的年金収入額と非課税年金収入額の合計が年間80万円以下の方	820円	490円	①420円 ②490円	370円	390円
第3段階	本人および世帯全員（世帯を分離している配偶者を含む）が市民税非課税で、上記第2段階以外の方	1,310円	1,310円	①820円 ②1,310円	370円	650円
第4段階	上記以外の方	1,970円	1,640円	①1,150円 ②1,640円	①840円 ②370円	1,380円

①は特別養護老人ホーム、短期入所生活介護の場合

②は老人保健施設、介護療養型医療施設、短期入所療養介護の場合

問合せ 高年介護課 ☎35-3178

## こころの健康クイズ 「気分を切り替えるには」

（問題は10ページをご覧ください）

答えは①～③です。過度になると身体的、経済的にも負担が増えますので、①～③はやったとしても適度にしましょう。

日々、職場や家などで思い通りにいかないとき、ついイライラしたり、気分が沈んだりしませんか。その気分にながされたままだと、ストレスは増えていくばかりです。散歩や呼吸法などで切り替える習慣をつけ、おだやかな時間を増やしましょう。

（引用 ひだ高山整形外科・カウンセラー銅島裕子さん）

### 気分の切り替えがうまくいかない場合は 専門家に相談しましょう

市では、精神保健福祉士による「こころの健康相談」（カウンセリング）を無料で実施しています（秘密は厳守します）。カウンセリングとは、あなたの感じたままに話し、困っている問題についてあなたの気持ちや考えをカウンセラーと一緒に整理していくことで具体的な解決への糸口をみつけていく場です。

日時：7月26日（火） 午後1時30分～3時30分

申込方法：7月22日（金）までにTEL（予約制）

申込・問合せ 健康推進課 ☎35-3160

## 飛騨高山平和のつどい 美帆シボ講演会

平和への思いを詠んだ短歌コンクール「八月の歌2016」を記念し、パリ在住の歌人で、平和活動に取り組む美帆シボさんが講演します。平和のために市民一人ひとりができることについて考えます。

日時 8月6日（土）午後2時～4時頃（開場は30分前）

場所 市役所地下市民ホール（花岡町2）

内容 第一部（午後2時～）

「八月の歌」表彰式、受賞者に聞く「平和への願い、短歌に込めて」（聞き手：朝日新聞記者六郷孝也）

第二部（午後3時25分～）

美帆シボ講演会「平和の文化を築くパリ、そして高山」



講師：美帆シボ氏

パリ在住。平和活動家、歌人。早稲田大学を卒業後に渡仏。海外で原爆資料を普及させ、フランス平和首長会議顧問などを務める。2000年に朝日歌壇賞を受賞。「八月の歌」選者。



聞き手：六郷孝也（朝日新聞記者、元論説委員）  
1982年朝日新聞社入社。高山支局、社会部、政治部などで記者、デスクを33年。

メ〜テレのニュースコメンテーターを11年務める。

共催 高山市 後援 高山市教育委員会

問合せ 朝日新聞名古屋本社編集局「八月の歌」係  
代表 ☎052-231-8131（平日 午前10時～午後5時）