



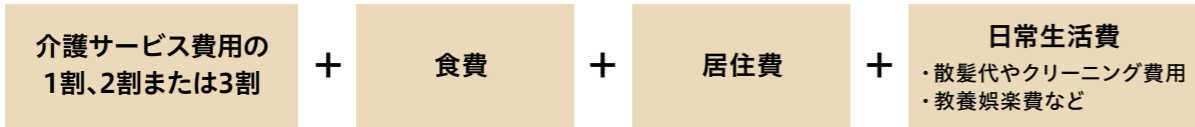
# いきいき介護



## 施設サービス利用時の食費・居住費負担軽減制度

介護保険施設サービスや、短期入所利用時の食費・居住費は利用者の負担ですが、利用者の世帯全員が市民税非課税の方や生活保護受給者には負担限度額認定に基づき、負担額が軽減される制度です。

### ● 利用者負担額



8月から一部要件が変わります

### ● 食費・居住費の負担限度額 ■ が変更した項目です

利用者負担段階	食費 (1日あたり) の負担限度額		居住費等(1日あたり)の負担限度額						預貯金などの 基準
			ユニット型 個室	ユニット型 個室の 多床室	従来型個室		多床室		
	施設 サービス	短期入所 サービス			特養	老健・ 療養型・ 介護医療院	特養	老健・ 療養型・ 介護医療院	
第1段階	【対象者】生活保護受給者、または世帯全員(世帯分離している配偶者含む)が非課税で 老齢福祉年金を受給している方								〈単身〉 1,000万円以下 〈夫婦〉 2,000万円以下
	300円	300円	820円	490円	320円	490円	0円	0円	
第2段階	【対象者】世帯全員(世帯分離している配偶者含む)が非課税で、 合計所得金額と年金収入額(非課税年金含む)の合計が年額80万円以下の方								〈単身〉 650万円以下 〈夫婦〉 1,650万円以下
	390円	600円	820円	490円	420円	490円	370円	370円	
第3段階 ①	【対象者】世帯全員(世帯分離している配偶者含む)が非課税で、 合計所得金額と年金収入額(非課税年金含む)の合計が年額80万円超120万円以下の方								〈単身〉 550万円以下 〈夫婦〉 1,550万円以下
	650円	1,000円	1,310円	1,310円	820円	1,310円	370円	370円	
第3段階 ②	【対象者】世帯全員(世帯分離している配偶者含む)が非課税で、 合計所得金額と年金収入額(非課税年金含む)の合計が年額120万円超の方								〈単身〉 500万円以下 〈夫婦〉 1,500万円以下
	1,360円	1,300円	1,310円	1,310円	820円	1,310円	370円	370円	
第4段階 (減額なし)	【対象者】市民税課税対象世帯の方または預貯金の合計が基準額を上回る方 (負担限度額の軽減はありません)								

### ● 負担限度額の認定申請

負担限度額の認定は、市へ申請してください。

現在「介護保険負担限度額認定証」をお持ちの方には、6月中に個別に更新手続きの案内を送付しています。

※8月以降軽減を受けるためには、更新の手続きが必要です。

問 保険医療課 介護保険係 ☎お太助フォン 42-5618



## 健康いいカラダ



希望の施設に、地域振興事業団の運動指導員を派遣し、「ころげん体操」やボール運動の指導などを行います。



### 日時

- 月曜～木曜 ※祝日除く
- 10時～11時30分、  
13時30分～15時

### 対象

65歳以上の方が5人以上のグループ

### 派遣指導料

無料

### 受付期間

令和4年3月末まで

### 実施施設

希望の施設で実施します。

※椅子が使用できる広いスペースがある施設が望ましいですが、椅子がない場合でも運動は可能ですので、気軽に問い合わせてください。  
※施設の確保(申し込み・費用負担)、当日の準備などは、各団体でお願いします。

### 申込方法

- 7月1日(木)から電話で受け付け ■ 1団体、年2回まで
- 申し込み時に以下を伝えてください。
  - ・希望の日時
  - ・希望施設
  - ・参加予定人数
  - ・代表者氏名、住所、連絡先

### 問合せ・申込

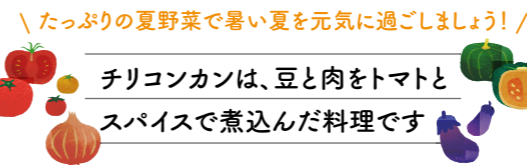
(公財)安芸高田市地域振興事業団 ☎42-1011

## 食のさんぽ道

安芸高田市食生活改善推進協議会

recipe

### 夏の野菜でチリコンカン



「たっぷりの夏野菜で暑い夏を元気に過ごしましょう!」  
チリコンカンは、豆と肉をトマトとスパイスで煮込んだ料理です

- 【材料(4人分)】(1人分)エネルギー237kcal、塩分1.9g
- |                 |                |
|-----------------|----------------|
| 玉ネギ…………… 100g   | 小麦粉…………… 大さじ1  |
| ニンジン…………… 50g   | カレー粉…………… 小さじ2 |
| ナス…………… 80g     | 水…………… 200mL   |
| カボチャ…………… 80g   | 固形スープの素・1個     |
| パプリカ…………… 80g   | A ケチャップ… 大さじ2  |
| トマト…………… 200g   | 砂糖…………… 小さじ2   |
| ニンニク…………… 1片    | しょうゆ、酒、ウスターソース |
| トウガラシ…………… 1本   | …………… 各大さじ1    |
| 合いびき肉…………… 200g | 塩・こしょう…………… 少々 |
| ミックスビーンズ… 100g  | パセリ…………… 適量    |
| オリーブオイル… 大さじ1   |                |

### 【作り方】

- ①玉ネギ、ニンジン、ニンニクはみじん切り。ナス、カボチャ、パプリカ、トマトは粗みじん切り。トウガラシは輪切りにする。
- ②ミックスビーンズは水洗いして、ザルで水を切る。
- ③鍋にオリーブオイル、ニンニク、トウガラシを入れ弱火で炒め、香りが出たら強火にし、玉ネギ、ニンジンをしんなりするまで炒める。
- ④合いびき肉を加えて炒め、小麦粉、カレー粉を振り入れ、粉っぽさがなくなるまで炒める。
- ⑤ナス、カボチャ、パプリカ、トマト、ミックスビーンズを加えて炒め、さらにAを加えて煮て、あくを取り、弱火で20分～30分煮汁がなくなるまで煮込む。
- ⑥塩、こしょうで味を調え、器に盛り、みじん切りにしたパセリを散らす。

たくさん作って冷凍保存。パスタやパンにも合いますよ



毎月19日は食育の日



移動献血 400mL献血

7月13日(火) 9時30分～11時15分 東京濾器(株)広島工場

問 健康長寿課 健康推進係 ☎お太助フォン 42-5633