



すこやか介護

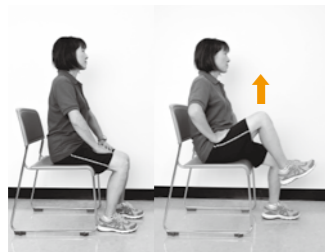
第6回テーマ

ころげん体操

ころげん体操とは…

本市と（公財）安芸高田市地域振興事業団が共同で考案した体操です。

イスに座ったまま5種目（5つの筋力アップ）の運動を行い、転倒を予防します。



<基本型> ②の動作

①ももの筋肉

歩行に重要な膝を伸ばす筋肉を鍛えます。膝痛の予防になります。

②お腹の奥の筋肉

歩行時に足を上げる筋肉を鍛えます。

③お尻の筋肉

転倒予防に重要なお尻の横の筋肉を鍛えます。

④すねの筋肉

【すね】歩行時につま先を上げる筋肉を鍛えます。

⑤ふくらはぎの筋肉

【ふくらはぎ】歩行時に足をけり出す筋肉を鍛えます。

（普及活動）

●介護予防教室（いきいき介護予防教室）
老人クラブ・サロン等の団体へ運動指導者を派遣しています。

●健康運動推進員養成研修

ころげん体操を推進いただけるリーダーを養成しています。

●「ころげん体操」リーフレット

安芸高田市地域振興事業団では、体操をわかりやすく解説したリーフレットを作成しています。

□介護予防教室（げんき教室）において、体操を取り入れている事業所もあります。

高齢者福祉課（高齢者支援センター） ☎47-1281

相続税の税制改正のお知らせ

吉田税務署 ☎42-0008

平成27年1月1日以後に
相続又は遺贈により取得する財産に係る
相続税について適用されます。

【主な改正点】

- 遺産に係る基礎控除額の引き下げ
3,000万円+(600万円×法定相続人の数)
- 相続税の税率構造の見直し
最高税率の引き上げなど

<遺産に係る基礎控除>

【改正前】 5,000万円+ (1,000万円×法定相続人の数)	➔	【改正後】 3,000万円+ (600万円×法定相続人の数)
--	---	--------------------------------------

「遺産に係る基礎控除額」の計算

例) 法定相続人が、配偶者と子2人の場合
3,000万円+(600万円×3人)=4,800万円（遺産に係る基礎控除額）

<相続税の税率構造>

各法定相続人の取得金額	【改正前】税率	➔【改正後】税率
～1,000万円以下	10%	10%
1,000万円超～3,000万円以下	15%	15%
3,000万円超～5,000万円以下	20%	20%
5,000万円超～1億円以下	30%	30%
1億円超～2億円以下	40%	40%
2億円超～3億円以下		45%
3億円超～6億円以下	50%	50%
6億円超～		55%

詳しくは「国税庁ホームページ（www.nta.go.jp）」で（相続税改正で検索）

来署による相談は事前に予約をお願いします

税務署では、電話での回答が困難な場合（書類や事実関係を確認する必要があるなど）には、電話等で事前に予約をいただいた上で相談をお受けしています。※ご予約の際には、お名前・ご住所・ご相談内容等をお伺いいたします。



平成26年12月1日から 「児童扶養手当法」の一部が改正されます

子育て支援課 ☎47-1283

大切なお知らせです！

これまで、公的年金※を受給する方は児童扶養手当を受給できませんでしたが、平成26年12月以降、年金額が児童扶養手当額より低い方は、その差額分の児童扶養手当を受給できるようになります。

※遺族年金、障害年金、老齢年金、労災年金、遺族補償など

児童扶養手当を受給するためには、市役所窓口で認定請求の手続きが必要です。

今回の改正により新たに手当を受け取れる場合

- ・お子さんを養育している祖父母等が、低額の老齢年金を受給している場合
- ・父子家庭で、お子さんが低額の遺族厚生年金のみを受給している場合
- ・母子家庭で、離婚後に父が死亡し、お子さんが低額の遺族厚生年金のみを受給している場合 など

<参考：児童扶養手当の月額>（平成26年4月～）

- ・子ども1人の場合 全部支給：41,020円
一部支給：41,010円～9,680円（所得に応じて決定されます）
- ・子ども2人以上の場合 加算額 2人目：5,000円、3人目以降1人につき：3,000円

◆詳しくは、子育て支援課までお問い合わせください。



12月3日から9日は「障害者週間」です

社会福祉課 ☎42-5615

障害者マーク 障害のある方に関するマークについて、主なものを紹介します。市民の皆様のご理解とご協力をお願いします。



①障害者のための国際シンボルマーク
障害のある方が利用しやすい建物や公共交通機関であることを表す世界共通のシンボルマークです。



②身体障害者標識
肢体不自由の方が運転する車に表示するマークです。このマークを付けた車に幅寄せや割り込みを行った場合は、道路交通法違反になります。



③聴覚障害者標識
聴覚障害の方が運転する車に表示するマークです。このマークを付けた車に幅寄せや割り込みを行った場合は、道路交通法違反になります。



④オストメイトマーク
人工肛門・人工膀胱を造設している方（オストメイト）のための設備があることを表すマークです。オストメイト対応トイレ等があることを示しています。



⑤広島県思いやり駐車場

身体・精神・知的障害、難病、高齢、けが、妊娠などにより、車の乗降や歩行の困難な方が、安心して外出できるように配慮された専用の駐車場です。趣旨をご理解いただき、利用者証をお持ちでない方は一般駐車場のご利用をお願いします。利用者証をお持ちの方がご利用の際は、車のルームミラーに掛けるなど利用者証が外からよく見えるよう掲示してご利用ください。

※利用者証は、他府県の同様制度の対象駐車場でも利用できます。

※①～③のマークはホームセンターやカー用品店などで販売されています。⑤の詳細については社会福祉課までお問い合わせください。

「障害者週間」は、国民の間に広く障害者の福祉についての関心と理解を深めるとともに、障害者が社会、経済、文化その他あらゆる分野の活動に積極的に参加する意欲を高めることを目的に設定されました。