

11月11日(いい日いい日)は「介護の日」

昨年から11月11日が「介護の日」になりました。介護についての理解と認識を深め、介護従事者、介護サービス利用者及び介護家族を支援し、地域社会における支え合いを促進するため、市民の方にもう一度介護保険制度についてお知らせします。

■介護保険制度

この制度は、40歳以上の市民が保険に加入して、老後の不安要因である介護を、介護する人、介護される人の両方が安心して暮らせるよう社会全体で支えあうために作られた制度です。

■介護保険料

(1)第1号被保険者(65歳以上)
福生市の介護サービスに必要な費用のうち、65歳以上の方の保険料で負担すべき分を65歳以上の人数で割った平均的な額を基準とし、所得に応じて10段階に設定しています。

(2)第2号被保険者(40歳以上65歳未満)
加入している医療保険の算定方法に基づいて設定されます。

■介護サービスを利用できる方は

65歳以上の『第1号被保険者』と、40～64歳の『第2号被保険者』の特定疾病の方で、介護が必要と認定された方です。

■介護が必要になったら/介護サービスの利用手続き

新規に申請する方は、まず、市役所介護福祉課に申請しましょう。(申請の手続きは、指定居宅介護支援事業所、介護保険施設、成年後見人、地域包括支援センターなどで代行してもらうこともできます。)

申請が受け付けられると、認定調査員(市の職員)が家庭等を訪問して、心身の状態などについて全国共通の調

査票に基づき、質問事項をお尋ねします。日ごろの状況をそのまま見せてください。この調査結果をコンピューターに入力すると一次判定ができます。

次にかかりつけの医師からの意見書と、調査の際に書き取ってきた特記事項が揃ったところで、介護認定審査会にかけて審査判定をします。介護が必要な度合い(要介護度)や、保険で認められる月々の利用額などが決まり、本人に通知されます。

申請はいつでもできます。すでに認定を受けている方でも、心身の状態が変化した場合などは、状態を見直す区分変更申請をすることができます。 ※認定には有効期間があります。

■認定結果通知を受けとったら

「要介護1～5」と認定された方は介護サービスを利用できます。「要支援1・2」と認定された方は介護予防サービスを利用できます。「非該当」と判定された方は地域支援事業の介護予防サービスを利用できます。

認定結果に不服があるときは、都の『介護保険審査会』に申し立てができますが、まず市役所の介護福祉課にご相談ください。

■サービス利用について

「要介護1～5」と認定された方は、居宅介護支援事業者(ケアマネジャー)に介護サービス計画(ケアプラン)の

依頼をし、介護サービスが利用できます。『施設サービス』を利用するときは直接施設に申し込むこともできますが、さまざまな情報を得るためにも介護支援専門員に相談することをお勧めします。

「要支援1・2」と認定された方は、地域包括支援センターに介護予防ケアプランの依頼をします。介護予防サービスが利用できます。

「非該当」となった方は、地域包括支援センターへ地域支援事業(介護予防サービス)の相談をしてみましょう。

■利用できるサービスは次のとおりです

◆【在宅サービス】

- ・訪問介護(ホームヘルプ)
- ・訪問入浴介護
- ・訪問リハビリテーション
- ・訪問看護
- ・居宅療養管理指導
- ・通所介護(デイサービス)
- ・通所リハビリテーション(デイケア)
- ・福祉用具貸与
- ・特定福祉用具販売
- ・住宅改修費支給
- ・短期入所生活/療養介護(ショートステイ)
- ・特定施設入居者生活介護

◆【地域密着型サービス】

- ・小規模多機能型居宅介護
- ・夜間対応型訪問介護
- ・認知症対応型通所介護
- ・認知症対応型共同生活介護(グループホーム)
- ・地域密着型特定施設入居者生活介護
- ・地域密着型介護老人福祉施設

◆【施設サービス】

- ・介護老人福祉施設(特別養護老人ホーム)
- ・介護老人保健施設(老人保健施設)
- ・介護療養型医療施設(療養病床等)

■施設サービスの費用のめやす

①サービス費用の1割②食費③居住費④日常生活費のそれぞれの全額が利用者の負担となります。 ※短期入所サービスと通所サービスの食事と滞在費も全額利用者の負担となります。

◇低所得の方に、負担限度額の設定

所得に応じた負担限度額まで自己負担し、残りの基準費用額との差額は介護保険から給付されます。

■1割の負担が高額になった場合

同じ月に利用したサービスの利用者負担(1割分)の合計額(同じ世帯内に複数の利用者がある場合には、世帯合計額)が高額になり、利用者負担上限額を超えた場合、申請により、超えた分は、高額介護サービス費として後から支給されます。上限額は所得に応じて3段階に分かれています。

■サービス利用の苦情・介護保険の相談について

東京都国民健康保険団体連合会で受け付けますが、まず市役所の介護福祉課にご相談ください。

火～金曜日(午前9時～午後4時)には、介護保険相談員が相談に応じています。

その他不明な点がありましたら、介護福祉課介護保険係へお問い合わせください。

問合せ 介護福祉課 介護保険係
☎551-1764

◆健康づくり推進員募集!

健康づくりプラン「健康ふっさ21」に基づき、市民の健康づくり事業を楽しく一緒に進めていただけるボランティアの方を募集します。「心も身体も笑顔で元気 みんなで築く健康のまち福生」を目指し、あなたの力を健康づくりに活かしてみませんか。

【健康ふっさ21の目的】市民が心身ともに健康に過ごすために、行政だけでなく各関係団体や地域、市民一人ひとりと協働で健康づくりに取り組み、市民一人ひとりの健康に対する意識を高め、健康づくりに励むことを目的とする。

【推進員活動内容】①地域における市民の具体的な健康づくりの活動の企画・運営及び支援(月1回程度)②市が主催する各種健康づくり事業に参加し、普及及び啓発(夏休みラジオ体操、健康まつり、講演会等)

【推進員任期】平成22年1月1日～平成24年12月31日(3年間)

【申込み】12月1日(火)までに保健センター ☎552-0061へ。

▼お口の健康セミナー

～健口体操いつまでも美しく若々しく～美しく、若々しい口もとを保つための体操についてのお話と、簡単な健口体操を実践します。

【日時】11月28日(土)午後2時～4時
【場所】青梅総合病院南棟3F 講堂

【対象】市民一般

【定員】先着200人

【講師】原真奈美氏(健康運動指導士)

講演内容①健口体操のすばらしさ(運動理論)・楽しく続けられる秘訣・正しく行なうためのポイント

②健口体操1. 2. 3実践・顔面体操・舌体操・唾液腺マッサージ・原真奈美オリジナル健口体操(あいうえお体操・パタカラ体操)など

主催 西多摩歯科医師会

後援 西多摩保健所・青梅市・福生市・羽村市・あきる野市・瑞穂町・日の出町・奥多摩町・檜原村

問合せ 西多摩歯科医師会 ☎0428-23-6222

▼わかちあいの会のご案内

～自死で大切な家族を亡くした遺族の方のつどい～

【日時】11月28日(土)、平成22年1月23日(土)、3月27日(土)午前10時～正午(午前9時30受付)

【場所】立川市女性総合センターアイム5階(立川市曙町2-36-2)

【内容】ミーティング形式によるわかちあい

【対象】自死でご家族を亡くされた遺族の方 ※ご家族以外(友人など)を亡くされた方や関係者の参加はご遠慮ください。

【問合せ】西多摩保健所保健対策課地域保健係 ☎0428-22-6141

▼西多摩保健所医療安全支援センター「患者の声相談窓口」のお知らせ

医療に関する疑問や不安について、解決の糸口を探すお手伝いをします。気軽に電話してください。

【受付時間】平日の午前9時～正午・午後1時～5時

【専用電話】0428-20-2113

◆オースタムヘルスチェック

生活習慣病等のリスクが、どれくらいなのかを測定してみませんか!

測定結果に基づき、食事、運動、生活についての助言相談を保健師・栄養士が実施します。

【日時】11月28日(土)午前9時～正午

【場所】保健センター

【対象】20歳以上の方

【内容】血管年齢、脳年齢、骨密度、咬合力(咀嚼力)、体組成(体内年齢、筋肉量、体脂肪)、足指力(下肢筋力低下による転倒リスク)

【定員】先着30人

【申込み】11月4日(水)から保健センター ☎552-0061へ。

新型インフルエンザワクチン接種

新型インフルエンザ(A/H1N1)のワクチン接種が始まります。今後、国が定めた優先接種対象者から順次接種を行なっていく予定です。

ワクチンの効果は100%ではなく、まれに重篤な副作用の起こる危険性があります。そのことを理解し、ワクチンの接種を受けてください。接種を開始する時期は予定です。それぞれの接種開始時期については、決定後順次お知らせします。

【接種回数】1人2回(2～4週間間隔) ※接種回数は今後変更される可能性があります。
【接種費用】1回目3,600円、2回目2,550円(2回目の接種を1回目と異なる医療機関で受けた場合は、各3,600円)

【注意事項】①予約が必要です。②優先接種対象者確認のため、かかりつけ医療機関(主治医)発行の「優先接種対象者証明書」(基礎疾患のある方のみ)・母子健康手帳・健康保険証・学生証・住民票・運転免許証などを必ず持参してください。③接種医療機関について詳しくは、お問い合わせください。

【問合せ】保健センター ☎552-0061

国が定めた優先接種対象と接種開始時期

対象	接種開始時期(予定)	【*1基礎疾患】慢性呼吸器疾患・慢性心疾患・慢性腎疾患・慢性肝疾患・神経疾患・神経筋疾患・血液疾患・糖尿病・疾患や治療に伴う免疫抑制状態・小児科領域の慢性疾患
①妊娠中の方		
②【*1基礎疾患】のある方(1歳～小学3年生及び【*2最優先対象】の方)	11月中旬	
③②以外の基礎疾患のある方	12月～	
④1歳～小学3年生		
⑤1歳未満の小児の保護者及び優先接種対象者のうち、身体上の理由で予防接種を受けることができない方の保護者	平成22年1月～	
⑥小学4年生以上・中学生・高校生・65歳以上の方	平成22年1月または2月～	【*2最優先対象】国が定める基準に合う症状の重い方