

やまびこ

vol.52
2018.03

まちとむら 未来をひらく 広域連合
南部町 伯耆町 日吉津村



素敵なまち、それは
あなたのまちです。

- 平成 30 年度予算の概要 2
- 介護相談員を募集します 5
- 第 7 期介護保険事業計画を策定しました 3
- 『地域包括支援センターだより』 6・7
いつまでも元気で自分らしくいるための3つのポイント
- 介護保険制度が変わります 4・5
- 介護保険を利用するには 8

南部箕蚊屋広域連合 平成30年度予算

2月23日に開かれた南部箕蚊屋広域連合議会2月定例会で平成30年度の一般会計、介護保険事業特別会計予算が可決されました。

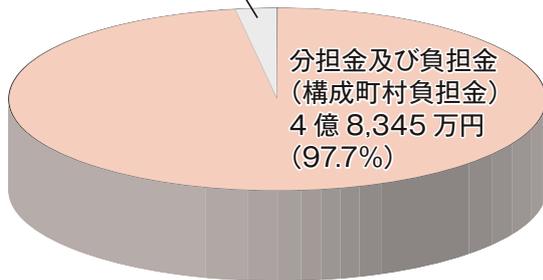


一般会計

総額 4億9,500万円 (前年度対比 1,000万円の減額)

■歳入

その他
(国庫支出金・県支出金・諸収入等)
1,155万円
(2.3%)

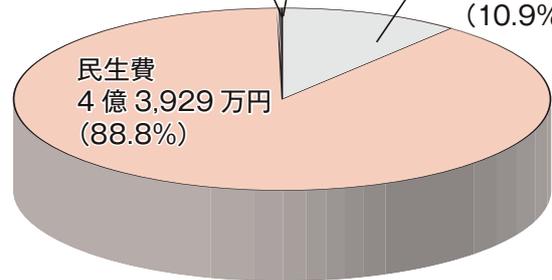


主なものは、構成町村からの負担金です。保険給付費の減少により、前年度と比べ1.3%減の4億8,345万円を計上しています。

また、平成29年度と同様に、低所得者の介護保険料を軽減するための公費を国庫支出金、県支出金、構成町村負担金に計上しています。

■歳出

予備費 89万円 (0.2%)
議会費 70万円 (0.1%)
総務費 5,412万円 (10.9%)



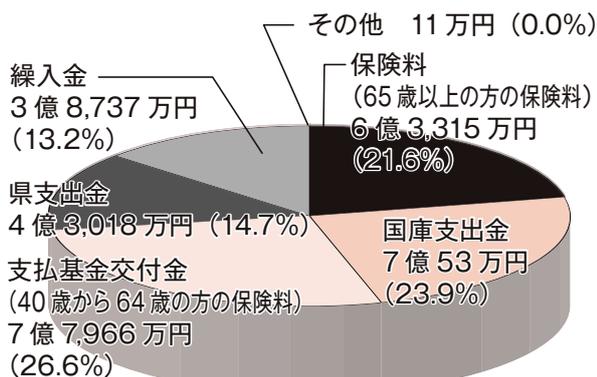
主なものは、民生費に含まれている介護保険事業特別会計繰出金3億8,737万円です。

民生費では、その他に地域包括支援センター職員の人員費や、事業所が行う低所得の利用者の利用料軽減についての補助金などを計上しています。

介護保険事業特別会計

総額 29億3,100万円 (前年度対比 4,700万円の減額)

■歳入



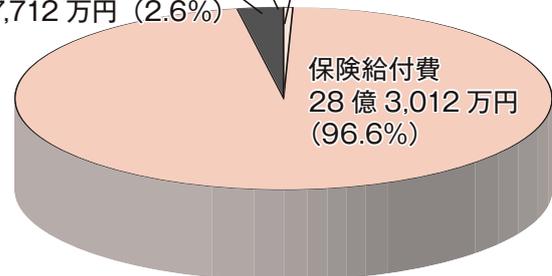
歳入の主なものは、保険料、国庫支出金、支払基金交付金、一般会計からの繰入金などです。

保険料は、第7期介護保険事業計画に基づき前年度と比べ11.6%増の6億3,315万円を見込みました。



■歳出

その他 565万円 (0.2%)
地域支援事業費 7,712万円 (2.6%)
総務費 1,811万円 (0.6%)



保険給付費は、前年度と比べ1.8%減の28億3,012万円を見込みました。保険給付費の主な内訳は、要介護認定を受けた方が介護保険サービスを利用されたときの費用26億68万円、低所得者の入所サービスの食費等の負担を軽減するための費用1億1,290万円などです。

また、地域支援事業費は、認知症初期集中支援チームの活動を本格的に実施することから、前年度より6.3%増の7,712万円を見込みました。

第7期介護保険事業計画を策定しました

この度、南部箕蚊屋広域連合では、平成30年度（2018年度）から平成32年度（2020年度）までの3年間を計画期間とする「第7期介護保険事業計画」を策定しました。

全国的に高齢化のピークを迎える平成37年度（2025年度）に向けて、『高齢者ができる限り住み慣れた地域で安心して生活できるよう、地域全体で高齢者を支えていくシステムづくり』を計画の基本目標として施策の推進を図ります。

また、介護保険料は、介護保険事業計画の見直しに応じて3年毎に見直されます。平成30年度から新しい介護保険料に変わります。

計画の内容や介護保険料など詳しくは、各戸に配布している「第7期南部箕蚊屋広域連合介護保険事業計画ダイジェスト版」をご覧ください。

※介護保険料の所得段階区分第1段階の方は公費による負担軽減により負担割合は0.45となります。

住民説明会を開催します

第7期介護保険事業計画について、下記の日程で住民説明会を開催します。

多くの方にご参加いただきますようご案内します。



	月 日	時 間	場 所
南 部 町	4月25日（水）	13時30分～15時	富有まんてんホール （南部町役場天萬庁舎3階）
		19時～20時30分	
伯 耆 町	5月7日（月）	13時30分～15時	伯耆町農村環境改善センター 多目的ホール （伯耆町役場本庁舎隣）
		19時～20時30分	
日 吉 津 村	4月26日（木）	13時30分～15時	ヴィレステひえづ 第1・2会議室
		19時～20時30分	

介護保険制度が 変わります！



○ 利用者負担が見直されます 【平成 30 年 8 月から】

現役並みの高額所得者の方の介護保険サービスの利用料が、2割負担から3割負担になります。

《3割負担は、次の方が対象です》

65歳以上の方で以下の(1)(2)の両方を満たしている方

(1) 合計所得金額が220万円以上

(2) 年金収入+その他の合計所得金額が340万円以上

※世帯内に2人以上の第1号被保険者の方がいる場合は463万円以上

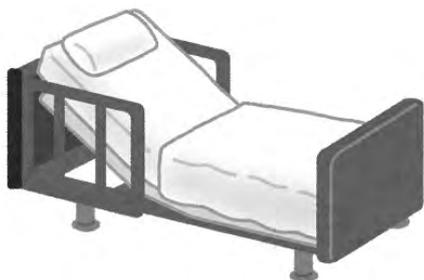
★要介護(支援)認定を受けておられる方には、平成30年7月に負担割合を記した「負担割合証」を郵送します。

○ 福祉用具貸与・住宅改修が見直されます 【平成 30 年 10 月から】

国が福祉用具の商品ごとに、商品の貸与価格の全国的な状況を把握し、全国平均貸与価格を公表します。事業者は、福祉用具を貸与する際、福祉用具の全国平均価格と、貸与価格の両方を利用者に説明することが義務付けられます。

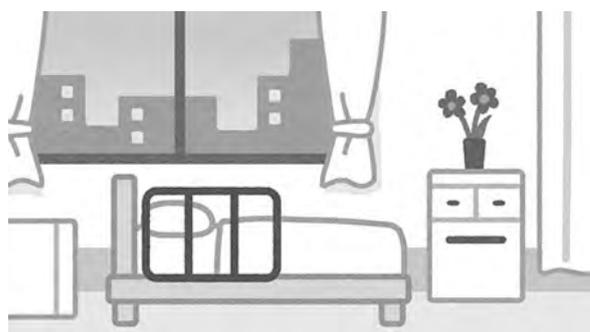
また、平成30年4月から機能や価格帯の異なる複数の商品の説明が義務付けられます。

住宅改修を行おうとするときは、複数の事業者から見積もりを取るよう取り組みを進めます。



○ 「介護医療院」が創設されます 【平成 30 年 4 月から】

今後、増加が見込まれる慢性期の医療・介護ニーズへの対応のため、「日常的な医学管理が必要な重介護者の受入れ」や「看取り・ターミナル」等の機能と、「生活施設」としての機能を兼ね備えた、新たな介護保険施設として「介護医療院」が創設されます。



○「共生型サービス」が創設されます

【平成30年4月から】

高齢者と障がい児者が同一事業所でサービスを受けやすくするため、介護保険制度と障害福祉制度の両方に、新たに「共生型サービス」が創設されました。



○市町村の質問調査権の対象が拡大されました

第2号被保険者の配偶者若しくは第2号被保険者の属する世帯の世帯主その他その世帯に属する者又はこれらであった者について、対象範囲が拡大されました。これらの者が正当な理由なしに物件の提出等を命ぜられてこれに従わない等の場合には、10万円以下の過料を科せられる場合があります。

介護相談員を募集します！



南部箕蚊屋広域連合では、介護相談員として活動していただける方を募集します。介護相談員は、介護保険サービスを利用しておられる利用者と事業所相互の橋渡しをし、不安等の解消を図る役割を担っています。興味のある方は、下記問い合わせ先までご連絡ください。

■業務内容

月2回程度、介護サービスを提供する事業所等を訪問して、サービスを利用されている方やその家族の疑問や不安などの相談に応じ、利用者の希望や疑問などを介護サービス提供事業者や保険者に伝えていただく業務です。また、介護相談員連絡会や研修会に参加します。

■応募条件

1. 南部町、伯耆町、日吉津村にお住まいの介護に関心のある方で、介護相談員の活動に3年程度従事できる方
2. 事業所等に自分で移動できる方
3. 広域連合で定めた研修【開催地：大阪】（養成研修5日間、現任研修2日間）を受講できる方

※介護保険事業所に勤務している方は除きます。

■応募締切 平成30年5月11日（金）

■応募方法 履歴書に「介護相談員希望」と明記して、下記問い合わせ先までご提出ください。

■問合せ先 〒683-0351
西伯郡南部町法勝寺 377 番地 1 南部町役場法勝寺庁舎内
南部箕蚊屋広域連合 事務局
電話 0859-39-6222 FAX 0859-39-6223

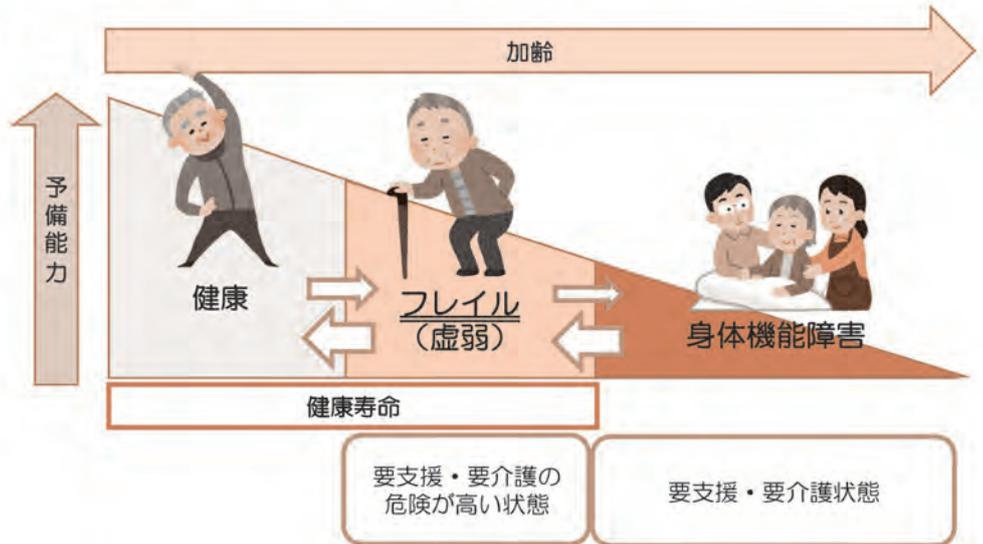
健康長寿のキーワードは『フレイル予防』

●フレイルって なに？

年を取って心身の活力（筋力、認知機能、社会とのつながりなど）が低下した状態を「フレイル」といいます。

フレイルは「虚弱」を意味する英語「フレイルティ」を語源として作られた言葉です。

多くの方が健康な状態からこのフレイルの段階を経て、要介護状態へ進むと考えられています。



●健康寿命に大切な3つの柱！



健康寿命とは、元気に自立して日常生活をおくることができる期間です。

例えば寿命が90歳でも、80歳から90歳までの10年間は寝たきりで要介護だった場合、健康寿命は80歳ということになります。

健康に過ごすための3つの柱、それが、**栄養・身体活動・社会参加**です。これらは互いに影響し合っており、特に社会参加の機会が減ってくるとフレイルの状態になりやすくなります。

ポイント1

毎日の食事を大切にしましょう（栄養・食・口腔）

タンパク質やエネルギー不足は筋肉や脂肪を減らし、やがて身体機能が低下する要因となってしまいます。家族や友だちと一緒に食事をとると、「楽しく食べられて食欲が高まる」、「品数も増えて多様な食材を食べられる」ことにつながり、低栄養になることを避けることができます。

・主食や主菜を中心に

・脱水症状を防ぐ

栄養バランスの良い食事を、1日3食しっかり食べましょう。こまめに水分補給しましょう。



・食事を楽しむ

・体重減少に気づく

家族や友人と一緒に食べましょう。定期的に体重を量りましょう。



・お口の健康は全身の健康につながります

口の中は丁寧にブラッシングで、常にきれいにしておきましょう。舌専用のブラシもあります。うがいも忘れずに！！



・お口の体操で誤嚥防止（毎食前が効果的）

①パ・タ・カ・ラと声を出して繰り返すことで舌や唇の筋肉を鍛えます。早口言葉や歌も効果的です。

②大きく口を開けて、舌を出したりひっこめたり、上下左右に動かします。

③口を閉じたまま、ほおをふくらませたり、すぼめたりします。

④耳の下からあごまでの3つの唾液腺をマッサージします。



ポイント2 活動的な生活をおくりましょう（社会参加）

まずはできることから！
買い物や散歩、同じ趣味を持った仲間との交流などを楽しみましょう。
健康やスポーツのサークルや地域のボランティア活動でいろいろな人と話したり活動を共にしたりすることで、目標をもって元気で明るく過ごしましょう。



ポイント3 運動で足腰を丈夫にしましょう（身体活動・運動など）

有酸素運動で代表的なものにウォーキングがありますが、歩くだけではなく筋力アップを目指した運動も効果的です。ここでは自分の体重を利用した筋力トレーニングを紹介します。

※糖尿病や高血圧、腎臓病、心臓病、呼吸器疾患、整形外科的疾患などの慢性疾患がある場合には、まず持病のコントロールをすることが大切です。日ごろから、かかりつけの先生とよく相談しておきましょう。

・足上げ1



①イスにつかまり、ひざが曲がらないよう片足をゆっくり後ろに上げます。

②数秒間保ち、ゆっくりと元の姿勢に戻します。

・つま先立ち



①両足を軽く開いて立ち、椅子の背をつかみます。

②1・2・3・4でゆっくりかかとをあげ、1・2・3・4でゆっくり下ろします。

・足あげ2



①椅子に座り背筋を伸ばし、膝から下を床と平行になるまで上げます。

②数秒間保ち、ゆっくりと元の姿勢に戻します。

・4分の1スクワット



①両足を軽く開いて立ち、上体をまっすぐにしたまま、1・2・3・4で膝を4分の1程度曲げます。

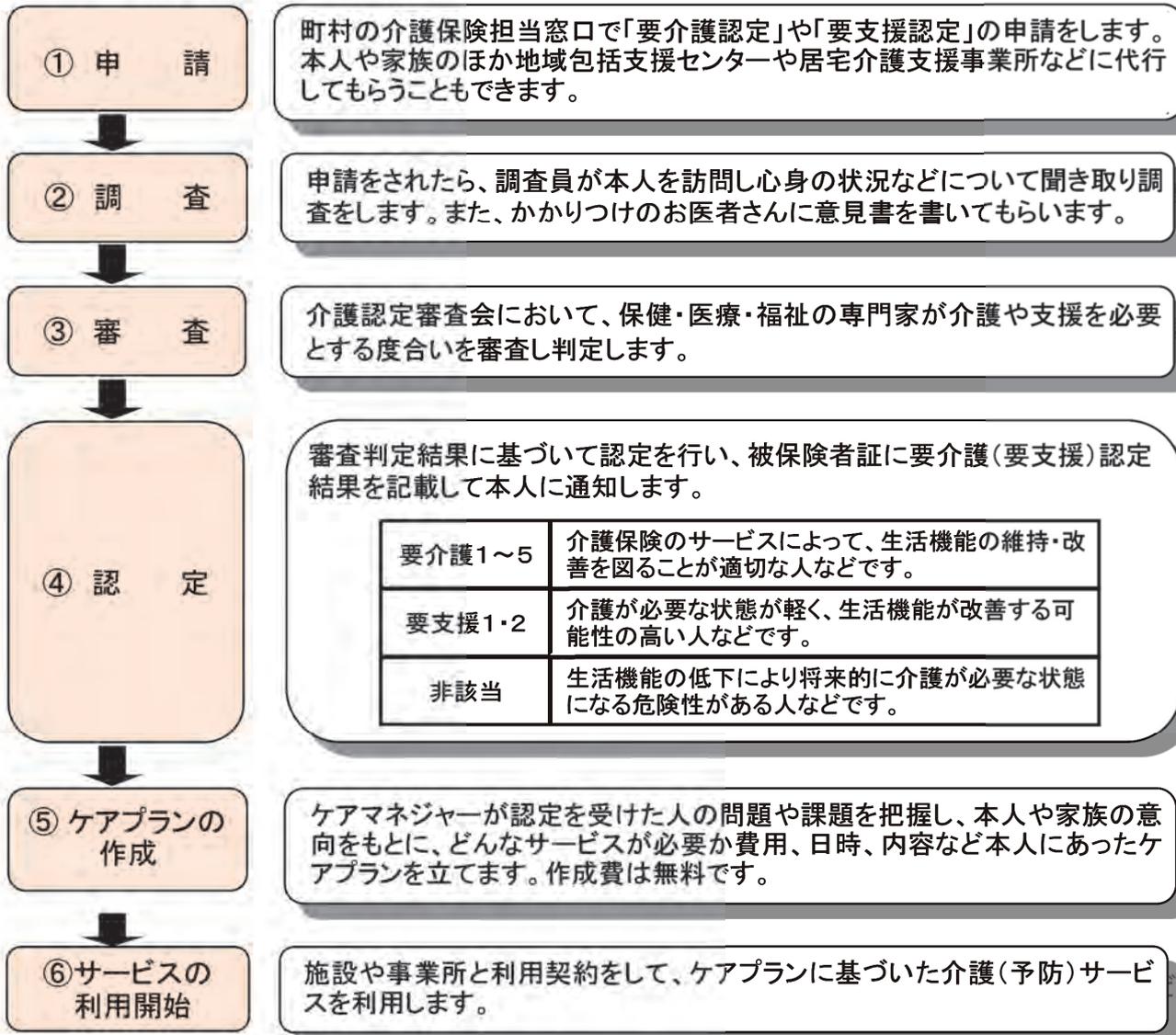
②1・2・3・4で元の姿勢に戻ります。

介護保険を利用するには？

○ 介護や支援が必要な人がサービスを利用できます

65歳以上の人	介護や日常生活の支援が必要となったとき、認定を受けサービスを利用できます。
40～64歳の人	年をとったことがかかる病気が原因で介護や支援が必要になったとき、認定を受けサービスを利用できます。

○ サービスを利用するにはまず申請が必要です



**介護保険サービスの利用や困りごとのご相談は、
地域包括支援センターにご相談ください！**

南部地域包括支援センター
南部町役場健康福祉課内
(健康管理センターすこやか)
電話：0859-66-5524

伯耆地域包括支援センター
伯耆町役場健康対策課
生活相談室内
電話：0859-68-4632

日吉津地域包括支援センター
日吉津村役場
福祉保健課内
電話：0859-27-5952