

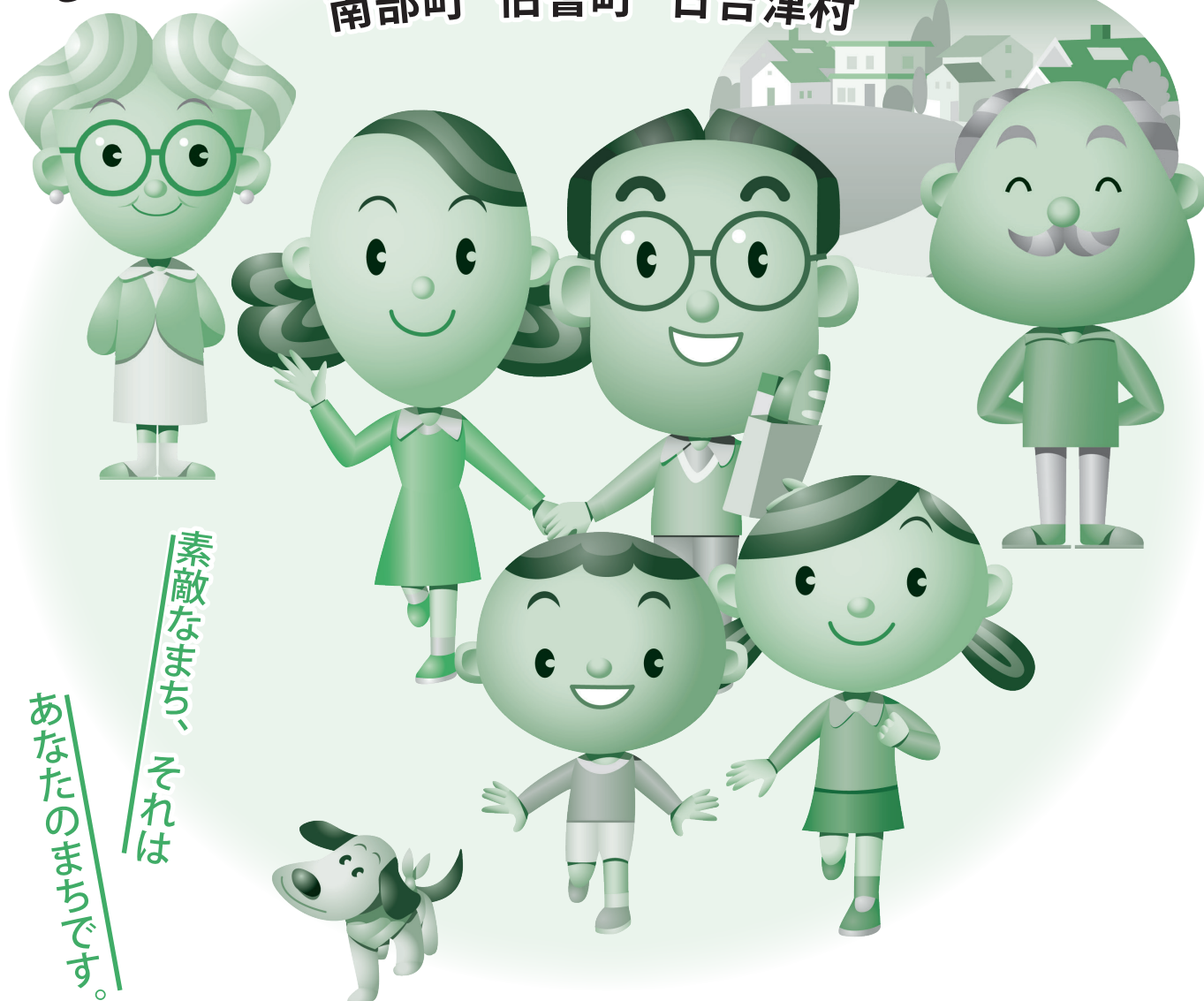
南部みのかや広域連合広報

やまびこ

vol.60

2022.03

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。

- 令和4年度予算の概要…………… 2
- 介護保険のしくみ…………… 3
- 社会を支える介護の仕事…………… 4
- ご存じですか？若年性認知症のこと…………… 5

- 〈地域包括支援センターだより〉
長引くコロナ禍、
『適度な活動』できていますか？ …… 6・7
- 介護保険料の還付金サギにご注意ください！／交通
事故等（第三者行為）による介護保険サービスの利
用について／介護相談員を募集しています …… 8

■発行・編集／南部箕蚊屋広域連合

〒683-0351 鳥取県西伯郡南部町法勝寺377-1(南部町役場法勝寺庁舎内) TEL 0859-39-6222 FAX 0859-39-6223

ホームページ <http://www.nan-mino.jp>

南部箕蚊屋広域連合 令和4年度予算

2月24日に開かれた南部箕蚊屋広域連合議会2月定例会で令和4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。

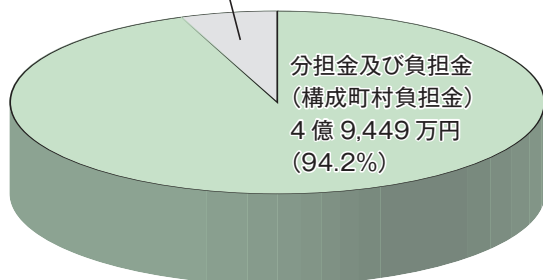


一般会計

総額 5億2,500万円（前年度対比1,700万円の増額）

歳入

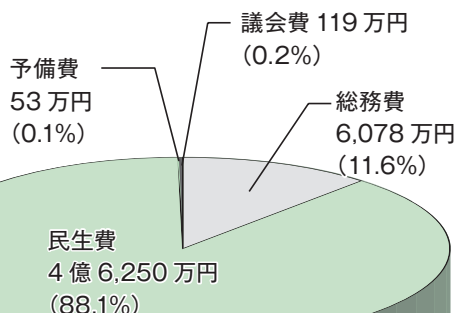
その他
（国庫支出金・県支出金・諸収入等）
3,051万円（5.8%）



主なものは、構成町村からの負担金です。特別会計への繰出金の増加により、前年度に比べ3.6%増の4億9,449万円を計上しています。

また、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、県支出金及び構成町村負担金に計上しています。

歳出

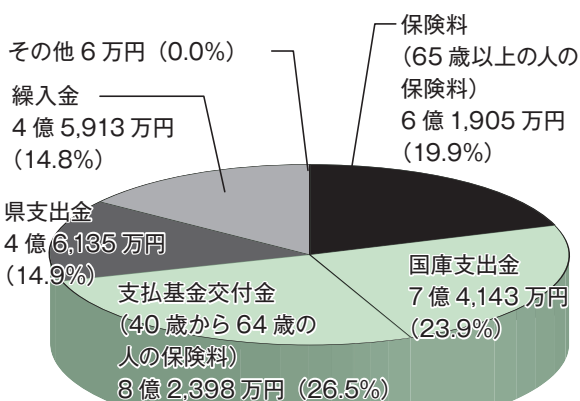


主なものは、民生費で、そのうち介護保険事業特別会計繰出金4億3,823万円です。その他に地域包括支援センター職員の人件費や、事業所が行う低所得の利用者の利用料軽減についての補助金などを計上しています。

介護保険事業特別会計

総額 31億500万円（前年度対比6,300万円の増額）

歳入

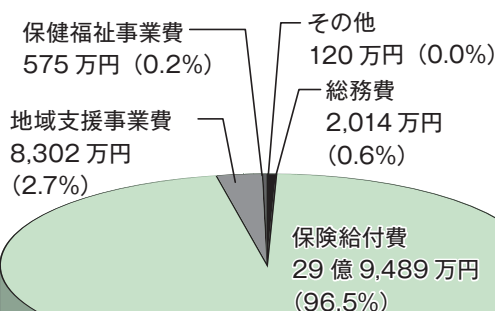


歳入の主なものは、保険料、国庫支出金、支払基金交付金、県支出金及び一般会計からの繰入金などです。

保険料は、事業計画に基づいた収入を見込み、前年度に比べ0.1%減の6億1,905万円を見込みました。

国庫支出金、支払基金交付金及び県支出金は、介護給付費負担金の増額を見込み、前年度に比べ合計で4.1%増の20億2,676万円となりました。

歳出



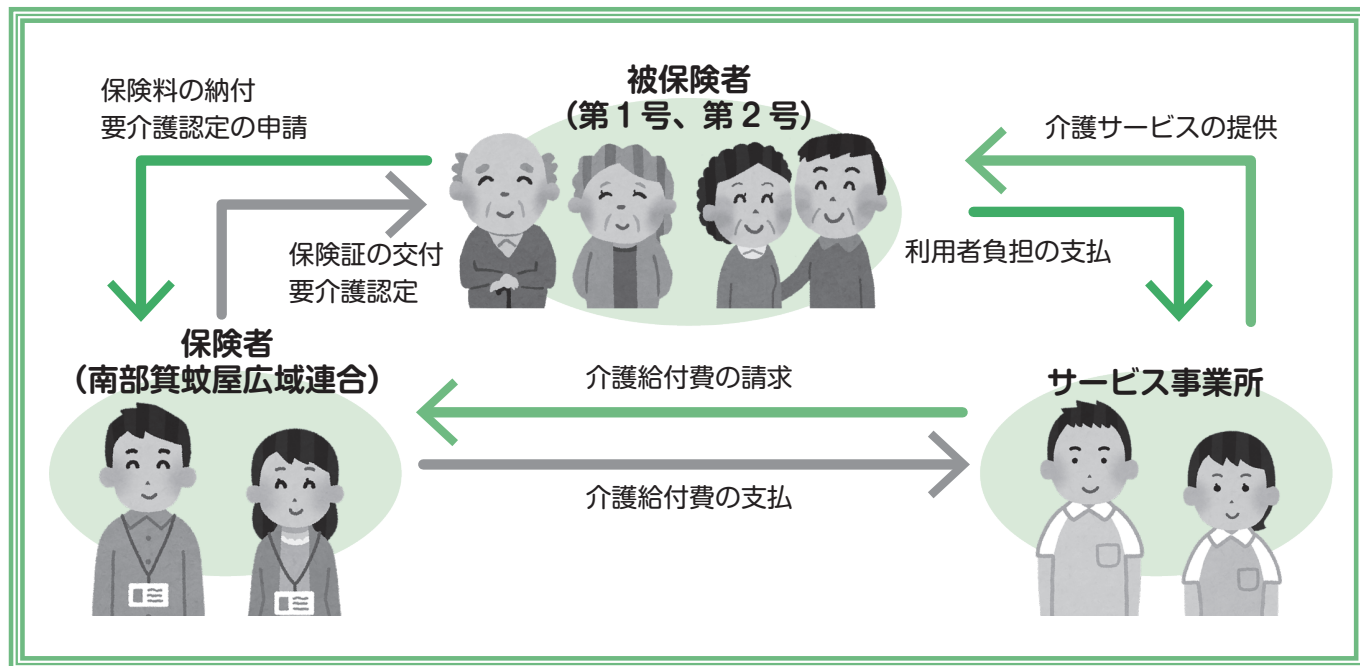
保険給付費は、事業計画に基づき、前年度と比べ2.2%増の29億9,489万円を見込みました。保険給付費の主な内訳は、要介護認定を受けた方が介護保険サービスを利用されたときの費用27億5,959万円、低所得者の入所サービスの食費等の負担を軽減するための費用8,466万円などです。

また、総務費は、次期事業計画の策定に向けた介護予防・日常生活圏域ニーズ調査などの経費を見込み、前年度に比べ11.5%増の2,014万円となりました。

介護保険のしくみ

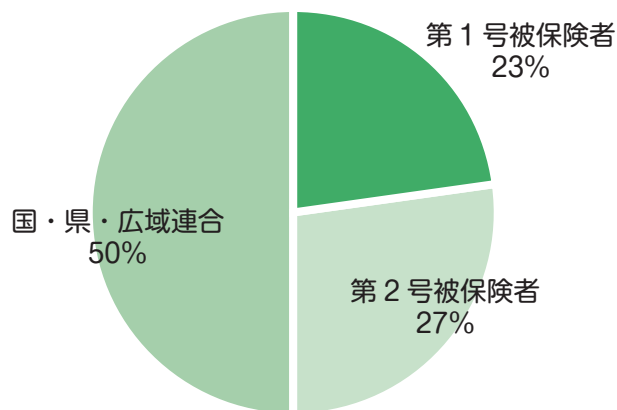
～介護保険制度はみんなで支え合う制度です～

介護保険制度は、40歳以上の方が加入者（被保険者）となり、介護や支援が必要となったときには、サービスを利用できるしくみとなっています。



○介護保険の財源

介護保険の財源は、半分が国、県、広域連合が負担する公費で、のこり半分がみなさんの納める保険料でまかなわれています。保険料のうち23%を65歳以上の第1号被保険者が、27%を40歳～64歳の第2号被保険者が負担します。



○被保険者

65歳以上の人（第1号被保険者）

65歳になられたら介護保険被保険者証が交付されます。介護が必要と認定された場合に、サービスを利用できます。

40歳～64歳の人（第2号被保険者）

老化が原因とされる病気（初老期の認知症、脳血管疾患など）により介護が必要と認定された場合に、サービスを利用できます。

介護が必要と感じたら、お住まいの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

社会を支える介護の仕事

高齢化が進むことにより、今後ますます介護の仕事に従事する職員が必要とされています！

Q. どんな職場があるの？

- 特別養護老人ホームや老人保健施設などの **介護施設**
- 日帰りで介護や生活機能訓練を行う **デイサービスセンター**
- 利用者の居宅を訪問して身体介護や生活援助を行う **訪問介護** など

Q. どんな資格の人が働いているの？

介護初任者研修修了者

介護の仕事をする上での入門資格です。掃除や洗濯などの生活援助だけでなく、入浴介助や食事介助などの身体介護を行うことができます。



介護福祉士

福祉施設などで介護のプロとして介護業務にあたるほか介護に関する様々な相談にも対応しています。



介護支援専門員

ケアマネジャーとも呼ばれ、居宅介護支援事業所や介護施設、地域包括支援センターでケアプランの作成をしています。



理学療法士・作業療法士

医師の指示のもと、身体に障がいのある方がたに動作の改善を図る治療や指導を行います。

実際に介護の職場で仕事をしている方に聞きました！

温かい思いやりに日々感謝

私の好きな言葉に、善因善果（ぜんいんぜんか）というのがあります。善い行いを続けていけば、必ずよい結果が返ってくるという意味でしょうか。善い行いとは、いわゆるホスピタリティー、相手への温かい思いやりのことだそうです。

現在はデイサービスセンターゆうらくで、主に9名のスタッフで食事や入浴のほかリハビリやアクティビティーなどのサービスを提供させていただいています。

時折、ご利用いただいている皆さんに、ギターを弾きながら下手な歌を聴いていただいています。懐かしそうに聴いてくださったり、時には「上手だ。」と褒めてくださったりと、ご利用者お一人お一人の温かい思いやりに日々感謝でいっぱいです。

社会福祉法人 伯耆の国

デイサービスセンターゆうらく 永栄 武也 さん



介護初任者研修の補助をしています！

南部箕蚊屋広域連合では、南部町、伯耆町、日吉津村に住所を有する方が、鳥取県が指定した研修事業所の開催する介護職員初任者研修を受講し修了証書の交付を受けた場合、その研修の受講費の自己負担額の一部を補助します。

■補 助 対 象 額：自己負担額と 10,000 円を比較して、いずれか少ない額

■申 請 方 法：初任者研修修了証の交付を受けた日の翌日から起算して1か月以内に、申請書に必要な書類を添えて提出してください。

■申込・問合せ先：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

ご存じですか？ 若年性認知症のこと

～働き盛り世代で認知症になる方もあります～

若年性認知症とは？

認知症は一般的には高齢者に多い病気ですが、65歳未満で発症した場合、「若年性認知症」とされます。若年性認知症は働き盛りの世代で発症するため、本人だけでなく、家族の生活への影響が大きくなりやすい特徴があります。病気のために仕事に支障がでたり、仕事をやめることになって経済的に困難な状況になってしまいます。

しかし、若年性認知症と診断されても、本人・家族と雇用主や専門職が協力し、適切な環境を整えることで働き続けることは可能です。



どんな症状がでるの？

- 物忘れが多くなる
- 作業に手間取ったり、ミスが目立つようになったりする
- お金の計算や漢字の読み方がわからなくなる
- 指示されたことが理解できなくなる
- 車の運転が適切にできなくなる
- など

若年性と高齢者の認知症はどう違うの？

一般的な認知症と異なり、女性より男性の方が高い傾向にあります。また、原因疾患のうち、もっとも大きな割合を占めるのが、アルツハイマー型認知症で、発症の平均年齢は50歳前後です。

また、認知機能の低下により、仕事でミスが重なったり、家事が面倒になっても、それが認知症によるものとは気づかず、疲れや更年期障害、あるいはうつ状態などと思い、医療機関を受診してしまいます。65歳未満の人であっても、認知症になる場合があることを理解してください。

○どこに相談・受診をしたらいいの？

〈各町村の地域包括支援センター〉

- 南部地域包括支援センター 電話：0859-66-5524
- 伯耆地域包括支援センター 電話：0859-68-4632
- 日吉津地域包括支援センター 電話：0859-27-5952

〈その他の相談窓口〉

鳥取県認知症コールセンター・鳥取県若年認知症サポートセンター
若年認知症の人と家族のつどい「にっこりの会」
事務所：米子市糺町1丁目10 わだや小路内
電話：0859-37-6611 ※月曜日から金曜日 午前10時から午後6時

〈認知症疾患医療センター（鳥取県西部）〉

病 院 名	住 所	電 話
鳥取大学医学部附属病院	米子市西町36-1	38-6755
西伯病院	南部町倭397	66-2211
養和病院	米子市上後藤3-5-1	29-5311

長引くコロナ禍、 『適度な活動』できていますか？

年齢とともに、体力が落ちたり疲れがとれなかったりと体の衰えを感じやすくなります。

さらには新型コロナウイルス感染症の影響で自粛生活が長期間に及んでおり、社会的にも高齢者の心身機能の低下が心配されています。日々の暮らしの中で体力向上などに取り組み、健康を保つためにできることを続けていきましょう。

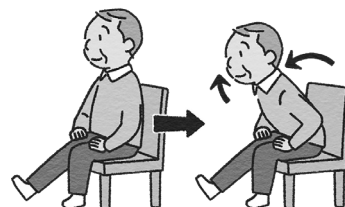
運動習慣を続けましょう！

年を重ねても、運動を続けることで体力や筋力の維持を図ることができます。今までしていた散歩やウォーキング等の運動習慣がある方は、「マスクをつける」「ソーシャルディスタンスを守る」といった感染予防対策をして運動を続けていきましょう。また、「家で座ったまま動かない」「じっとしている」といった時間を減らし、積極的に体を動かす工夫をしましょう。

イスに座って行う体操

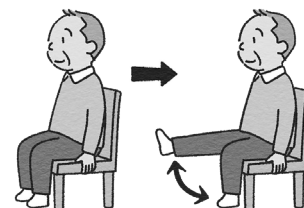
●下肢筋肉の柔軟性向上

- ① 椅子にやや浅めに座り、足首を反らして片足の膝を伸ばす。
 - ② 背中伸ばしたままやや前傾して伸ばした足の太ももの裏とふくらはぎを伸ばす。
- ※ 逆の足も同様に、左右10回ずつ行う



●大腿四頭筋と腸腰筋の筋力向上

- ① 片足の足先が太ももと平行になるまで上げる。
 - ② 「1・2・3・4・5」と数えて、ゆっくりと下ろす。
- ※ 逆の足も同様に、左右10回ずつ行う。



簡単にできる運動を取り入れてみましょう！

無理をする必要はなく、いつもの生活の中の動きに少し運動をプラスすることで「動ける」体づくりをしてみませんか？家事を運動の機会と捉えて、今より少し多く動いてみましょう。

洗濯物を干す時



背筋を伸ばし洗濯物を1枚ずつしゃがんで取り、干すことでスクワットの代わりになります。

食器を洗う時



台所で洗い物をしながら、かかとを上げ下げするとふくらはぎの筋力向上になります。

掃除機をかける時

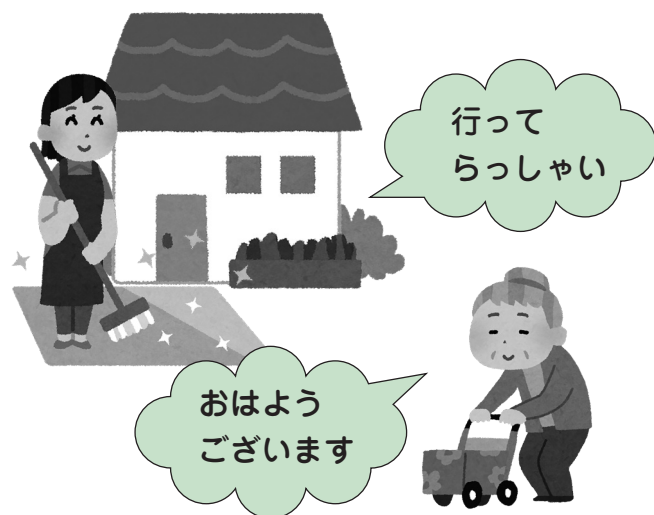


両手で掃除機を持ち、片足を大きく一歩前に踏み出し、出来るだけ遠くに腕を伸ばすと活動量を増やすことが出来ます。

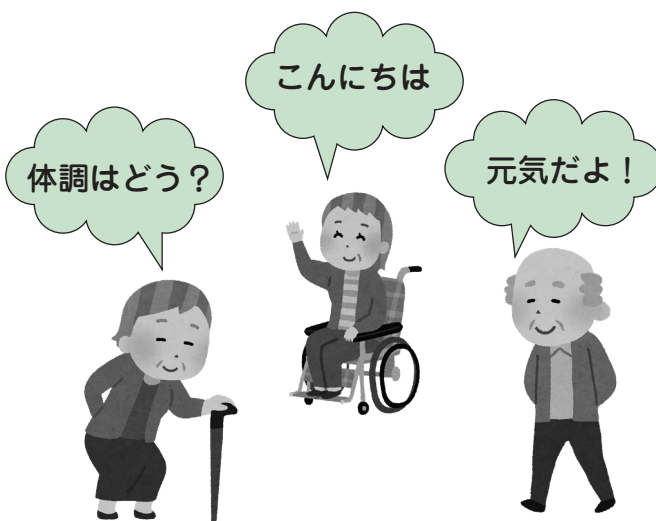
ゆるやかな見守りも大切です！

コロナ禍において、遠方のご家族が気軽に行き来することが難しくなり、必要な支援をご本人が受けられず、自宅での生活を続けていく事が困難となるケースが見受けられるようになっていきます。自身の体力作りとともに、ご近所同士のゆるやかな見守りも大切です。

あいさつ



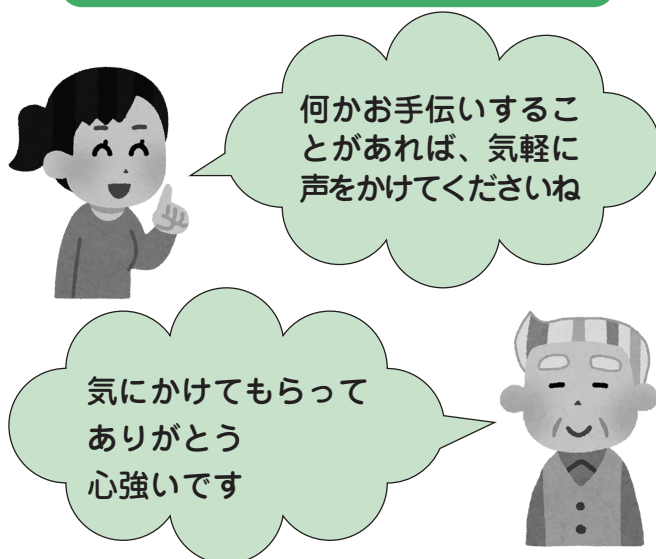
出会ったときの声掛け



様子の変化に気を配る



支援の声掛け



地域でのゆるやかな見守りとは、「いつもと違う」「なにかおかしい」と感じた時に、話しかけることができるといったさりげない見守り活動です。気になる方がおられましたら、各地域包括支援センターへご連絡ください。

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

介護保険料の還付金サギにご注意ください！

南部箕蚊屋広域連合からの介護保険料の還付金の案内は必ず文書（郵送）で行っています。

還付金の受け取りのために金融機関等のATMの操作を求めることは絶対にありません！



不審な電話があった場合は、慌てずにいったん電話を切り、南部箕蚊屋広域連合か各町村の介護保険担当課へお問い合わせください。

【お問い合わせ先】

◆ 南部町 健康福祉課 電話：66 - 5524

◆ 日吉津村 福祉保健課 電話：27 - 5952

◆ 伯耆町 健康対策課 電話：68 - 5535

◆ 南部箕蚊屋広域連合 電話：39 - 6222

交通事故等（第三者行為）による介護保険サービスの利用について

65歳以上の方（第1号被保険者）は、交通事故等（第三者行為）により介護保険サービスを受けるときは、届出が必要です。

【届出が必要な理由】

- ◇ 交通事故等で介護保険サービスを利用した場合、そのサービスの提供にかかった費用は原則として加害者が負担すべきものです。
- ◇ この時、自己負担分を除く費用は保険者が一時的に立替払いをしており、その費用は後日、加害者（加入保険会社等）に賠償請求します。



【届出場所】 町村の地域包括支援センター、南部箕蚊屋広域連合事務局

介護相談員を募集しています

南部箕蚊屋広域連合では、介護相談員として活動いただける方を募集しています。

■業務内容

月2回程度、介護サービス事業所を訪問して、サービス利用者やその家族の方の疑問や不安などの相談に応じ、相談内容を南部箕蚊屋広域連合と介護サービス事業所に伝えていただきます。また、2か月に1回開催される連絡会や研修会に参加していただきます。

■応募条件

1. 南部町、伯耆町、日吉津村にお住まいの方で、介護に関心があり、介護相談員の活動に3年程度従事いただける方
2. 介護サービス事業所等まで自分で移動できる方
3. 介護相談員の研修に参加できる方（養成研修5日間、現任研修2日間）

■応募方法

市販の履歴書に必要事項を記入し、介護相談員希望と明記して、下記までご提出ください。

〒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