

介護保険情報誌

みんなの 介護保険



今回は、10月下旬に配付を予定しています「基本チェックリスト」について掲載しています。

また、介護予防講演会などのイベント情報や、平成23年度の決算についてお知らせいたします。

■ 地域のデータ (H24.8.31現在)

総人口	世帯数	65歳以上人口	高齢化率
124,003人	46,656戸	27,270人	21.99%

(鳥栖地区広域市町村圏組合は、鳥栖市・みやき町・基山町・上峰町で構成されています)

鳥栖地区広域市町村圏組合

VOL.17
2012. 10

「基本チェックリスト」を配布予定です

10月下旬に、鳥栖三養基地区にお住まいの65歳以上の高齢者の方（要支援・要介護認定を受けておられる方を除く）を対象に、基本チェックリストを配布する予定です。

基本チェックリストは、日常生活における心身機能の低下の兆候（危険な老化のサイン）を判断するものとして、厚生労働省において作成された全国共通の質問票です。

25項目の質問で、「はい」「いいえ」のどちらかに記入をする簡単なものになっています。

その中のいくつかをご紹介します。皆さんも、ぜひチェックしてみましょう!!

【例：生活機能・運動面の項目】

	設 問 内 容	回 答	
暮 ら し	バスや電車で1人で外出していますか	はい (0点)	いいえ (1点)
	日用品の買い物をしていますか	はい (0点)	いいえ (1点)
	預貯金の出し入れをしていますか	はい (0点)	いいえ (1点)
	友人の家を訪ねていますか	はい (0点)	いいえ (1点)
	家族や友人の相談にのっていますか	はい (0点)	いいえ (1点)
運 動	階段を手すりや壁をつたわずに昇っていますか	はい (0点)	いいえ (1点)
	椅子に座った状態から何もつかまらずに立ち上がっていますか	はい (0点)	いいえ (1点)
	15分ぐらい続けて歩いていますか	はい (0点)	いいえ (1点)
	この1年間に転んだことがありますか	はい (1点)	いいえ (0点)
	転倒に対する不安は大きいですか	はい (1点)	いいえ (0点)

※「運動」の設問のうち、当てはまるものが5点中3点以上ある方は元気づくり高齢者に該当します。

また「暮らし」の設問のうち、“いいえ”が複数ある方は、生活機能の低下の疑いがあります。

※基本チェックリストには、このほかに**栄養**、**口腔機能**、**うつ・引きこもり**、**認知症**に関する設問があります。

※介護予防教室や介護予防相談は、お住まいの地域包括支援センターや市・町の窓口にご相談ください。

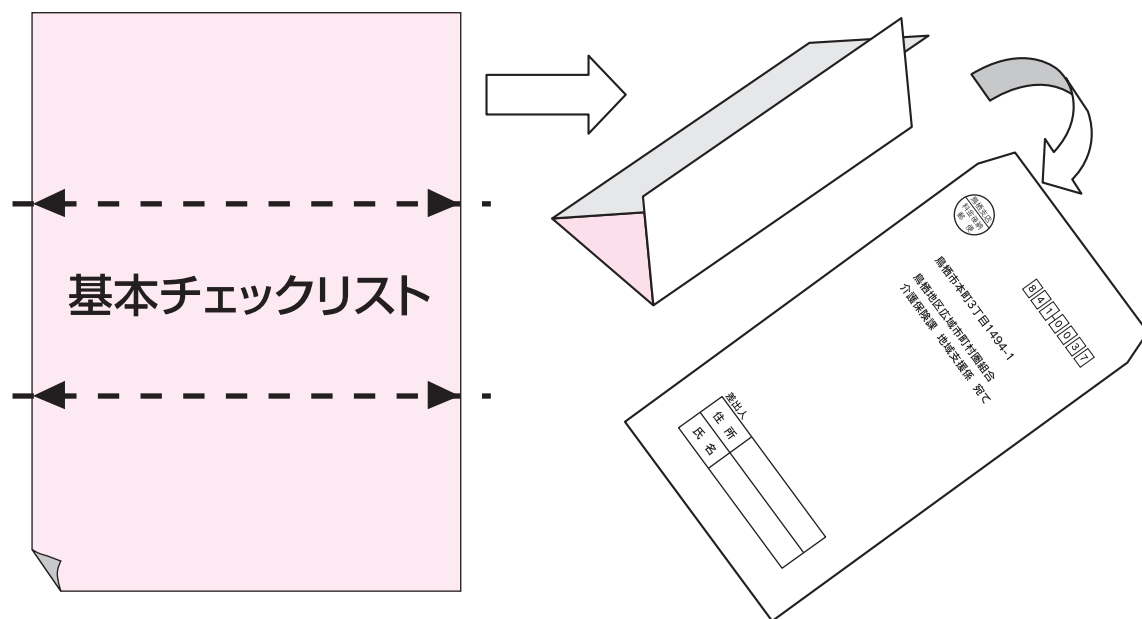
基本チェックリスト回答までの3つのステップ

基本チェックリストが届いたら、次の手順により、ぜひ回答してみてください。

ステップ1 基本チェックリストを記入しましょう!!

区 分	質 問 項 目	回 答 欄
生活機能全般	1 バスや電車で1人で外出していますか	(はい) いいえ
	2 日用品の買い物をしていますか	はい (いいえ)
	3 預貯金の出し入れをしていますか	(はい) いいえ
	4 友人の家を訪ねていますか	はい (いいえ)
	5 家族や友人の相談にのっていますか	(はい) いいえ

ステップ2 三つ折りにして、同封の返信用封筒へ入れましょう。



ステップ3 ポストに投函しましょう!!

※切手は不要です。



基本チェックリストに回答された方には、次の通知を差し上げます。

1. 回答された方全員に、生活アドバイス票を送付します。

「基本チェックリスト」の回答をしていただいた方へ、結果に応じた「生活アドバイス票」をお送りします。

この「生活アドバイス票」には、介護予防の参考となるコメントが載せられています。

生活アドバイス票

このたびは、日常生活アンケートにお答えいただき、ありがとうございます。
 以下は、今後の生活のご参考にしていただくため、お答えいただいた内容をコンピュータで統計的に処理した結果に基づくアドバイスです。

総合アドバイス
 介護を受けず、お元気で過ごすご様で、ご紹介いただいた介護票を拝見しても、ほとんどの項目についてよい状態であることがうかがえます。
 ご自宅で自立した生活を維持していくために必要な能力（生活機能）は、うまく使っていくことによって維持・改善できることがわかっています。
 地域包括支援センターや市町村では、そのためのきっかけづくりとして、様々なプログラムをご用意しています。こうした場についてお知りになりたいようでしたら、一部地域包括支援センター（または市町村の介護保険・介護予防事業担当課）にご相談いただければと思います。
 下のグラフは、それぞれの項目ごとのあなたの状況と、今回回答のあった方全体のあなたの位置付けを示しています。
 なお、このアドバイスは、目標の健康増進を保障するものではありませんので、ご理解ください。

生活機能全般

あなたは、家事や外出、運動、栄養など、生活機能が全般的に高いと考えられます。
 あなたの生活においては、これらもこれまでどおり身の回りのことは自分でするように心がけるとともに、ご自身に合った活動を継続されることをおすすめします。趣味の費やなどが残されていることもありますが、そのような費やへの参加を検討されるのもいいかもしれません。

運動

あなたは、歩行などの運動機能が比較的高いと考えられます。
 歩行は健康から始めるように、運動が楽しくなるほど歩行などに障害が起きやすくなりますが、あなたの場合は、日頃からこうした機能の維持・向上に努力されている健康が保たれているものと思います。
 お元気の方向性の運動費やなどが残されている機会を捉え、積極的に参加・利用しながら、引き続きお元気で過ごしてください。
 なお、あなたは、転倒に対して不安があるようです。体の筋肉をなるべく動かしたりするとともに、家の床の段差をなくするなど、環境を整えることも検討されてはいかがでしょうか。

栄養

あなたは、栄養状態の心配はないようです。
 食からタンパク質（肉、魚、卵など）や炭水化物（ご飯、パンなど）、脂肪、ビタミンなどのバランスがとれ食事の摂れられていることと思います。
 万一急に体重が減ってきた場合は、一度医療機関に相談してみてください。

口腔

あなたは、口腔機能は、今のところ問題ないようです。
 「口腔機能」とは、食べ物をかき下ろしたり飲み込んだりする、口の機能全般のことです。口腔機能を向上させることにより、肺炎などの感染性の防止にもつながるといわれています。
 あなたは、ふんばりから口腔の機能を高めることに気を付けているようです。今後とも歯磨きなどを継続してください。かみ合わせの問題が生じた場合は、早めに歯科にみてもらいましょう。

外出

あなたは、外出の機会が比較的多いようです。
 外出やそれに伴う活動は、社会的なつながりの維持や生活全般の活性化につながります。
 今後も、買物や趣味の活動、ボランティア活動など、なるべく外出する機会を持ちましょう。

認知機能

あなたは、今のところ物忘れなどの心配はないようです。
 人間は年齢とともに誰でも物忘れがありますが、記憶力を維持することにより、物事の判断や人との意思疎通が円滑にいくとされています。また、認知に努める方もいらっしゃいますが、体を動かすことでも認知機能が維持・向上するとされています。
 本を讀んだり人と話したりするとともに、散歩などで体を動かすことも予防に努めましょう。

生活機能・項目別の状況

あなたの位置（生活機能全般）



2. 介護予防教室への案内状を送付します。

基本チェックリストの結果で、介護予防をした方が良い高齢者の方へ、教室参加のご案内をお送りします。

日頃の生活で気軽に実践できる取り組みについての教室ですので、案内が来たら、積極的に参加してみてください。



介護予防教室の様子



お知らせ

介護予防講演会を開催します

今年度の介護予防講演会は、「キラリ☆いつまでも地域で暮らそう」を共通テーマに、各分野の専門の先生方にバラエティに富んだ内容の講演をお願いしております。

介護予防は、高齢期だけでなく、すべての世代でこれから取り組むべき課題です。「笑い・涙・情熱・汗・感動」など、皆さんの五感をととして介護予防について学びましょう!!

皆さんのお越しをお待ちしています。 いずれの講演会も**参加料無料・申込不要**です。

講演会についてのお問い合わせは、介護保険課 地域支援係(☎ 0942-81-3111)までお願いします。

	第1回講演会	第2回講演会	第3回講演会	第4回講演会
日 時	平成24年 11月10日(土) 午後2時～4時 (午後1時開場)	平成24年 11月22日(木) 午後2時～4時 (午後1時開場)	平成25年 1月26日(土) 午後2時～4時 (午後1時開場)	平成25年 2月16日(土) 午後2時～4時 (午後1時開場)
場 所	鳥栖市民文化会館 小ホール	みやき町こすもす館 多目的ホール	基山町民会館 大ホール	上峰町民センター ホール
テーマ	「住民参加の介護予防」 ～シルバー リハビリ体操～	「地域再生」 ～やる気を起こせば 必ず奇跡は起きる～	「まちでみんなで 認知症の人を つつむ」	「心の健康 仏のこころ 歌心」
講 師	おおた ひとし 大田 仁史氏 【講師紹介】 茨城県在住。医学博士 長年に渡り、リハビリ テーション医学・介護 予防に精力的に取り 組む。茨城県で「シル バー・リハビリ体操」を 開発し、その指導者の 育成を県立健康プラ ザで取り組んでいる	とよしげ てつろう 豊重 哲郎氏 【講師紹介】 鹿児島県在住。柳谷地 区(通称「やねだん」) の公民館長。過疎化・ 高齢化の進んだ集落 の問題をユニークな 取り組みで活性化す る取り組みは、地域再 生のモデル地として 全国の注目を集めて いる。	おおたに こ 大谷 るみ子氏 【講師紹介】 福岡県在住。大牟田市 のグループホームふあ みりえのホーム長。認 知症地域ケアの先進 地大牟田市のリーダー として現在活躍している。 地域住民と共に行っ ている「認知症の人の 徘徊模擬訓練」は全国 的にも有名である。	みなみ えしろう 南 慧昭氏 【講師紹介】 大分県在住。勝光寺住職。 サラリーマンから、人 生の大きな方向転換 をし、曹洞宗住職となる。 穏やかな雰囲気と独 特の「歌說法」は、高齢 者だけでなく、世代を 超えて非常に人気が 高い。 ※南こうせつ氏は実弟 である。

お知らせ

「介護の日」相談会が開催されます!

毎年11月11日は「介護の日」です。介護にかかわる全ての方を支援するとともに地域社会における支え合いや交流を促進するため、国において平成20年度に設定されています。

この度、広く住民の方に介護についての理解と認識を深めていただくために、下記のとおり、介護に関する相談会が開催されます。介護に関する疑問や質問をお気軽に相談ください。

相談料無料です。

◆と き 平成24年11月12日(月) 午前10時から午後5時まで

◆ところ フレスポ鳥栖(北側入口ツタヤ側) ※「介護の日」の旗が目印です。

※ 詳しくは、介護保険課 給付係(☎ 0942-81-3315)までお問い合わせください。

お知らせ

家族介護教室を開催します

本組合介護職員等基礎研修実行委員会では、下記のとおり、在宅で介護をされている家族の皆さまを対象とした教室を計画しています。教室を通して、介護をされているご家族間のコミュニケーションも図っていただきたいと思います。

なお、定員は20名となっていますので、参加を希望される方はお早めにご連絡ください。定員になり次第募集を締め切らせていただきます。

参加希望や詳しい内容を知りたい方は、介護保険課 給付係(☎ 0942-81-3315)までお気軽にお問い合わせください。

開催日時	研修内容	講師	会場
10月27日(土) 午後1時から4時	◎家族介護について ◎介護する方の健康管理について (感染症予防、ストレス解消など) ◎介護技術の基本 (食事・移動・移乗・排せつ介助、 緊急時の対応など)	山口 直美 氏	医療福祉専門学校 緑生館 (鳥栖市保健センター内)

お知らせ

医療、介護にたずさわる人には必見です!!

NHK福祉ビデオシリーズ「認知症ケアDVD」全3巻の貸し出しについて

社会福祉法人NHK厚生文化事業団作成(長谷川和夫先生監修)の認知症ケアDVDの貸し出しを行います。

認知症ケアについて、実例を通した分かりやすい内容で、日頃、認知症ケアにたずさわっておられる介護現場のみなさんには必見のDVDです。

ぜひ、事業所の職員研修等にご活用下さい。



第1巻 手探りで切り開いた認知症ケア(きのこエスポール病院の30年)

つなぎ服や一斉入浴など認知症の方をコントロールするケアを、良かれと思ってやっていたけれど間違いだった。その繰り返しの中で生活支援アプローチへと転換していく歴史が分かります。

第2巻 自分らしく生きぬくために(小規模多機能拠点 大畑の家)

その人らしく生きていくことを支えるためには、どうすればいいのか。認知症のケアにたずさわるケアスタッフの永遠の課題です。このDVDは、具体的なケースに沿って、どのようなケアや取り組みが必要かを教えてくれます。

第3巻 早期診断 そして人生は続く(太田正博さんの10年)

52歳でアルツハイマー型認知症と診断され、どのように生きるか太田さんの10年の記録です。だんだん物事ができなくなっていく時のいらだち、周りが思っている以上に、本人は気づいているということが分かります。

※貸し出しを希望される方は、介護保険課 地域支援係(☎ 0942-81-3111)までお問い合わせください。貸出期間は、ひとり(1団体)1本、1週間です。

平成23年度介護保険会計決算報告について

本組合の介護保険特別会計にかかる歳入歳出の決算額は、歳入が76億6170万円となり、歳出が75億1695万9千円となりました。差引額は1億4474万1千円です。

歳入状況

【単位：千円】

項 目	23年度収入額	22年度収入額	比 較	伸 率
1.保険料	1,372,305	1,352,733	19,572	1.4%
2.構成市・町負担金	1,152,166	1,096,251	55,915	5.1%
3.国・県支出金	2,664,360	2,553,448	110,912	4.3%
4.支払基金交付金※1	2,086,860	1,996,747	90,113	4.5%
5.基金からの繰入金※2	177,231	175,712	1,519	0.9%
6.その他	208,778	299,452	△90,674	△30.3%
歳入合計	7,661,700	7,474,343	187,357	2.5%

※1 40歳から64歳までの方の保険料相当分が、社会保険診療報酬基金から交付されるものです。

※2 第4期計画期間の保険料の上昇分を抑制するため、これまで積み立てておいた資金を計画的に取り崩して繰り入れたものです。

歳出状況

【単位：千円】

項 目		23年度支出額	22年度支出額	比 較	伸 率
1.総務費		177,340	165,045	12,295	7.4%
2.保険給付費		6,887,907	6,574,946	312,961	4.8%
内 訳	介護サービス等諸費(要介護者への給付)	6,069,168	5,756,211	312,957	5.4%
	介護予防サービス等諸費(要支援者への給付)	494,579	513,420	△18,841	△3.7%
	その他サービス等費	324,160	305,315	18,845	6.2%
3.地域支援事業費※3		239,318	228,475	10,843	4.7%
内 訳	介護予防事業費	91,158	82,851	8,307	10.0%
	包括的支援事業費	99,030	99,858	△828	△0.8%
	任意事業費	49,130	45,766	3,364	7.4%
4.その他		212,394	298,483	△86,089	△28.8%
5.予備費		0	0	0	0%
歳出合計		7,516,959	7,266,949	250,010	3.4%

※3 構成市町が実施する介護予防事業及び地域包括支援センターの運営にかかる費用です。

地域支援事業につきましては、介護予防事業、包括的支援事業、任意事業の3つが主な事業となり、主に構成市町に委託して実施しています。

介護予防事業につきましては、高齢者の方が要支援、要介護状態にならないよう基本チェックリストの配付等により高齢者の状態を把握し、虚弱とみられる高齢者に対して予防事業を実施し、一般の高齢者に対しては、予防に関する普及啓発等を行っております。

包括的支援事業は、地域包括支援センターの運営に関する事業です。

任意事業については、構成市町の実態に応じて任意に行うことができるもので、事業としては、高齢者の見守り事業、家族介護支援事業等を実施しています。

65歳になられますと第1号被保険者となります!

介護保険は社会全体で支え合う制度です。40歳以上の方が被保険者(加入者)となって介護保険料を納め、介護が必要となった時に介護保険サービスを利用できる制度です。

40~64歳の方は第2号被保険者となり、加入医療保険(国保や職場の医療保険など)に介護保険料を納めますが、65歳になられますと第1号被保険者となり、下記のように変わります。

被保険者証

65歳になられた方全員に郵送されます(青色、はがきサイズ)。これは介護保険の第1号被保険者であることの証明書です。介護サービスが必要となられた場合に使用しますので、大切に保管しましょう。

介護保険料

被保険者証送付後に納付書、介護保険料のご案内等の書類が郵送されます。

65歳からは全員、それまで医療保険料の一部としてお支払いされていた介護保険料を、本組合に納めていただくこととなります。65歳以上の介護保険料は原則、特別徴収(年金天引き)ですが、65歳になられて半年から一年ほどは年金天引き開始の準備期間となるため普通徴収(納付書もしくは口座振替)でお支払いしていただきます。準備が整いますと特別徴収開始となります。特別徴収開始に伴う手続きは不要で、開始前に通知を送付いたします。

介護保険料納付証明書について

お支払いいただいた介護保険料は確定申告における社会保険料控除の対象となります。

申告時には下記の証明書をご利用ください。

なお、普通徴収の方には、本組合より平成24年中(平成24年1月~12月まで)にお支払いされた金額を表示した『介護保険料納付証明書』を、平成25年1月下旬にお送りします。

納付方法	申告時に利用する証明内容等
普通徴収(納付書または口座振替)の方	『介護保険料納付証明書』をご利用ください。
特別徴収(年金から天引き)の方	年金保険者(日本年金機構など)から送付されます「公的年金等の源泉徴収票」をご利用ください。
普通徴収と特別徴収の両方でお支払の方	『介護保険料納付証明書』+「公的年金等の源泉徴収票」を併用してご利用ください。

※年金保険者(日本年金機構など)から「公的年金等の源泉徴収票」が送付されない方、年末調整等により事前に必要な方は、本組合 介護保険料係またはお住まいの市町の介護保険担当窓口へ申請してお受け取り下さい。

■お問い合わせは/ 鳥栖地区広域市町村圏組合

〒841-0037 鳥栖市本町3丁目1494-1

ホームページアドレス <http://www.kttnet.co.jp/tosukaigo/>

介護保険料に関すること

電 話 0942-85-3637

総務課 収納対策室 介護保険料係

FAX 0942-85-2084

要介護・要支援認定に関すること

介護保険給付に関すること

電 話 0942-81-3315

介護保険課 認 定 係

介護保険課 給 付 係

FAX 0942-81-3316

介護予防に関すること

電 話 0942-81-3111

介護保険課 地域支援係

FAX 0942-81-3316