

介護保険情報誌

みんなの 介護保険



今回は、管内に6箇所あります地域包括支援センターの紹介や介護予防について掲載しています。

また、要介護等認定申請時の「予診票」導入のお知らせや、平成25年度の予算について掲載しています。

■地域のデータ（H25.2.28現在）

総人口

124,190人

世帯数

46,937世帯

65歳以上人口

27,759人

高齢化率

22.35%

（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.18
2013. 4

レッツ チャレンジ!! 介護予防



いつまでも住み慣れた地域で毎日楽しく暮らしていけるために……

介護予防は日頃の積み重ねが大事だといわれています。

今回は、介護予防に効果的な“ロコモ体操”と“バランスの取れた食事”についてご紹介します。

みなさん、無理のない範囲で取り組んでみましょう!!

ステップ①「やってみよう!!」さあ! ロコモ体操を始めましょう!

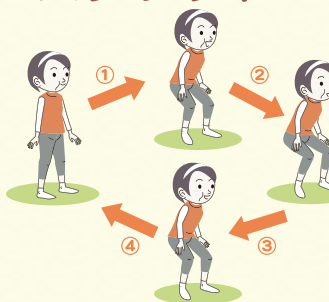
● 開眼片脚立ち

転倒しないように必ずつかまるものがある場所で行いましょう。



左右 1 分間ずつ 1 日 3 回行いましょう。

● スクワット



椅子にこしかけるように、お尻をゆっくり下ろします。お尻を軽く下ろすところから始めて、膝は曲がっても 90 度を超えないようにします。

深呼吸をするペースで 5~6 回繰り返します。これを 1 日 3 回行いましょう。
「ロコモ」とは、正式にはロコモティブシンドローム～運動器症候群～と言いますが高齢により運動機能の働きが低下し、いろんな障害の為に要介護になったり、要介護になる危険度の高い状態の事です。

出展／公益社団法人日本整形外科学会
「ロコモパンフレット 2010 年度」

無理をせずに
自分のペースで
行いましょうね。
痛みを感じたらストップ!
お医者様に相談しましょう。

ステップ②「バランスの取れた食事を心がけましょう!!」

次の表は、一日に取りたい食品の目安です。日々の生活でバランスの取れた生活を心がけましょう!!

生活習慣病を予防する食事は認知症の予防にもなります

1日にとりたい食品の目安

	主 菜					副 菜			主 食	間 食
	魚1皿 70g	肉1皿 50g	卵S1個 40g	牛乳1本 200ml	豆製品1皿 60g	野 菜 5 皿			ご飯 麺 パン 3杯	果 物 180g
1日にとりたい食品の量										
	魚の塩焼き	ポークソテー	目玉焼き	牛 乳	納 豆	ほうれんそう お浸し 菜の花和え	サラダ 野菜スープ 切干大根煮	里芋の煮物	ご飯 そば パン	みかん
	うおいち	にくいち	たまごいち	ぎゅうにゅう ひとつに	まめひとつ	やさいは 5 さらに			ごはんたべ	おやつは くだもの かぞえた

♪「みかんの花咲く丘」または「鉄道唱歌」で歌いながら覚えましょう。

1. 野菜を先に食べて、ゆっくり噛んで食べてみてください。
2. 味付けは、薄めがおすすめです。



介護のポイント

知るは力なり

上手な介護は、認知症の症状についての正しい知識を持つことから始まります。



割り切り上手に

認知症は、病気と割り切って「また、いつもの症状が出てきた」と思えば、一呼吸おいて冷静に対処できるのではないのでしょうか。



時には役者に

錯覚や間違っただけの思い込みには、いきなり否定しても反発を増すだけです。

時には、本人に合わせて演技をしてよい方向にもっていきましょう。



全力投球はしない

全力投球は途中で息切れして長く続かず、介護者の体調をくずすことにもなりかねません。肩の力を抜いて、あせらずゆったりとした介護を心がけましょう。



隠すよりオープンに

認知症の人がいることを周囲に隠していませんか？それは逆効果です。近所や周囲の人に知ってもらうことで、介護する時にいろいろな協力がもらえ、肩の荷が軽くなります。



借りる手は多いほど楽

介護をひとりで抱え込んでいませんか？介護をしている人は、自分の生活も出来るだけ大切にしていきたいものです。どんなことも手分けをすれば楽になります。家族で役割分担したり、福祉サービスを積極的に活用しましょう。



仲間を見つけて悩みの共有を

「認知症の人を抱える家族の会」や、同じような介護をしている人達と話をしてみましょう。悩みを話したり、他人の話を聞いたり、気持ちを分かち合うことで、孤独感が薄れたり、精神的な支えや介護のアドバイスを得られることがあります。



ペースは合わせるもの

認知症の人には、その人のペースがあります。介護者のやり方を押しつけるのではなく、その人のペースに合わせてつきあうことが大切です。



相手の立場で考えよう

認知症の人には、プライドを傷つけないような配慮が大切です。その人の人格を認め、その人の立場に立った介護を心がけましょう。



介護者の健康管理にも気をつけて

無理は禁物です。介護者自身の健康管理にも気をつけて、自分の人生も大切にしましょう。



基山地区地域包括支援センター

基山町にお住まいの方

住所

三養基郡基山町園部2307番地

連絡先

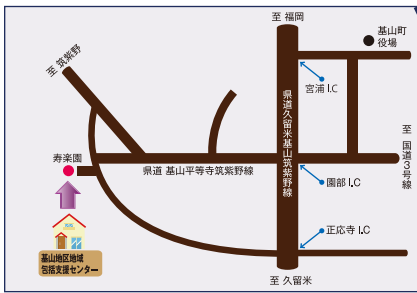
0942-81-7039

営業日

月曜日から金曜日（元旦を除く）

營業時間

午前8時30分から午後5時30分まで



地域包括支援センター

地域包括支援センターは、高齢
何かお困りの事がありましたら
お気軽にご相談ください。

みやき町地域包括支援センター

みやき町にお住まいの方

住所

三養基郡みやき町大字東尾
6436番地4(北茂安保健センター内)

連絡先

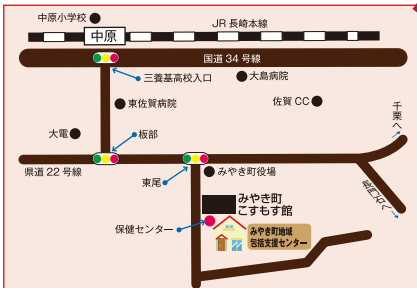
0942-89-3371

営業日

月曜日から金曜日
(但し祝祭日、12月29日～翌1月3日を除く)

營業時間

午前8時30分から午後5時15分まで



上峰地区地域包括支援センター

上峰町にお住まいの方

住所

三養基郡上峰町大字前牟田
107番地2 (老人福祉センターおたっしや館内)

連絡先

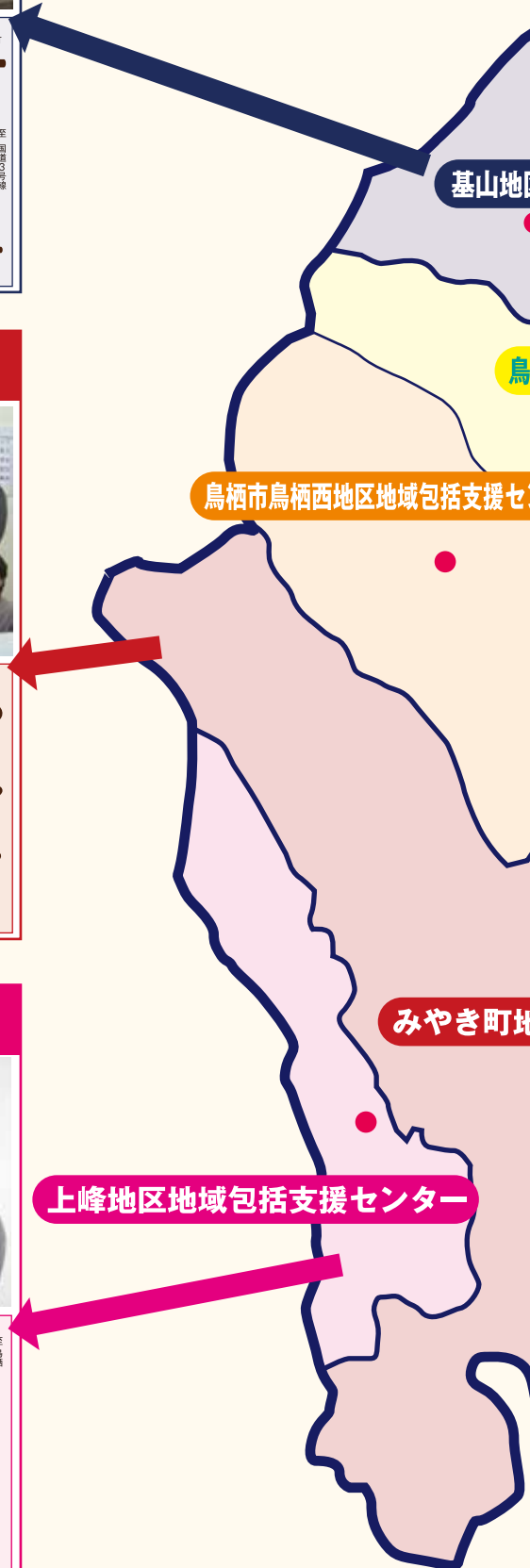
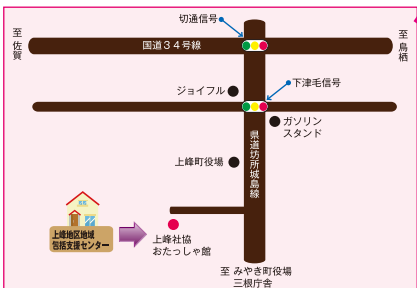
0952-52-5250

営業日

月曜日から金曜日
(但し祝祭日、12月29日～翌1月3日を除く)

営業時間

午前8時30分から午後5時15分まで



センター一覧

一へ相談しましょう!!

者の皆さんの相談窓口です。
、管轄の地域包括支援センターへ



鳥栖市田代基里地区地域包括支援センター

鳥栖市田代地区・若葉地区
・基里地区にお住まいの方

住 所

佐賀県鳥栖市田代本町924番地1

連絡先

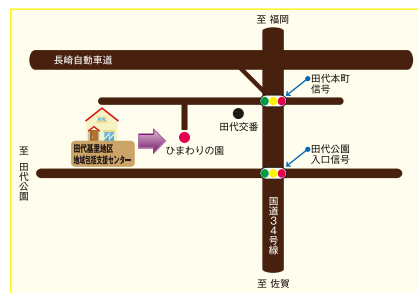
0942-82-2041

営業日

月曜日から土曜日
(但し祝祭日、12月30日～翌1月3日を除く)

営業時間

午前8時30分から午後5時30分まで



鳥栖市鳥栖地区地域包括支援センター

鳥栖市鳥栖地区・鳥栖北地区に
お住まいの方

住 所

佐賀県鳥栖市轟木町1523番地6

連絡先

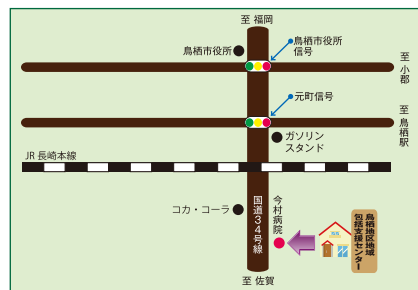
0942-81-3113

営業日

月曜日から土曜日
(但し祝祭日、12月30日午後～翌1月3日を除く)

営業時間

午前8時30分から午後5時15分まで
(但し土曜日は、午前8時30分から午後0時30分まで)



鳥栖市鳥栖西地区地域包括支援センター

鳥栖市麓地区・旭地区に
お住まいの方

住 所

佐賀県鳥栖市平田町3106番地23

連絡先

0942-82-2188

営業日

月曜日から金曜日
(但し祝祭日、12月29日～翌1月3日を除く)

営業時間

午前8時30分から午後5時30分まで



平成25年度介護保険会計予算についてお知らせします

平成25年度は、第5期介護保険事業計画の2年目の年となります。

歳入についてご説明いたします

【単位：千円】

項 目	25年度当初	24年度当初	比較	伸率
1. 保険料	1,572,451	1,511,536	60,915	4.0%
2. 構成市・町負担金	1,243,054	1,180,281	62,773	5.3%
3. 国・県支出金	2,991,876	2,868,357	123,519	4.3%
4. 支払基金交付金 ※1	2,283,141	2,159,622	123,519	5.7%
5. 基金からの繰入金 ※2	160,123	127,455	32,668	25.6%
6. その他	14	14	0	0%
歳入合計	8,250,659	7,847,265	403,394	5.1%

※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5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。

歳入金額は平成24年度と比べて、金額にして4億339万4千円の増、比率にして5.1%の伸びとなっています。

歳出についてご説明いたします

【単位：千円】

項 目		2 5年度当初	2 4年度当初	比較	伸率
1. 総務費		174,711	168,754	5,957	3.5%
2. 保険給付費		7,785,307	7,364,495	420,812	5.7%
内 訳	介護サービス等諸費（要介護者への給付）	6,833,320	6,432,855	400,465	6.2%
	介護予防サービス等諸費（要支援者への給付）	540,378	570,791	△30,413	△5.3%
	その他サービス等費※3	411,609	360,849	50,760	14.1%
3. 地域支援事業費※4		238,637	223,760	14,877	6.6%
内 訳	介護予防事業費	88,587	83,440	5,147	6.2%
	包括的支援事業費	95,619	94,395	1,224	1.3%
	任意事業費	54,431	45,925	8,506	18.5%
4. その他		2,004	40,256	△38,252	△95.0%
5. 予備費		50,000	50,000	0	0%
歳出合計		8,250,659	7,847,265	403,394	5.1%

※3 「特定入所者介護サービス費」「高額介護サービス等費」「高額医療合算介護サービス等費」「審査支払手数料」にかかる費用です。

※4 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。

歳出金額は、保険給付費と介護予防推進のための地域支援事業費を合わせると歳出額の97.3%となり、歳出の大部分がこの二つで占められています。

もうすぐ65歳を迎えられる方へ

介護保険制度は、介護における経済・体力・心の負担を、社会全体で支えるために作られた制度です。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原則1割負担で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、介護保険料を加入医療保険（国保や職場の医療保険など）に含まれるかたちで納めていただけていますが、**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 被保険者証送付後翌月に納付書、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、それまで加入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、誕生月分から本組合に納めていただくこととなります。（誕生月を境に切り替わるので加入医療保険と二重納付とはなりません）。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。

数多くの方が皆様に納めていただく介護保険料で助けられています。社会のため、そして将来の自分の介護のために、介護保険制度についてご理解いただきますようお願いいたします。

介護保険料の納め忘れはございませんか？

平成24年度の介護保険料は、第10期（納期限：平成25年4月1日）が最後となりますが、これより以前の分で納め忘れとなっているものはないでしょうか？未納のままが続きますと、将来介護サービスを利用される際に負担が大きくなるなど制限が生じる場合がございます。

今一度お手元の領収書や書類等で納付状況の確認をしていただきますようお願いいたします。また、65歳以上の方で、ご家族に心配かけまいと未納の分を溜め込んでしまうケースもみられます。将来介護をする可能性があるご家族様にとっても、制限は大いに関係する部分となりますので、ご家族内でも65歳以上の方の納付状況を気に掛けていただけたら幸いです。

納付状況の確認、納付についての相談は、下記の介護保険料係までご連絡ください。

■お問合せは／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

総務課 収納対策室 介護保険料係

電話 0942-85-3637

FAX 0942-85-2084

要介護・要支援認定に関すること

介護保険課 認定係

介護保険給付に関すること

介護保険課 給付係

電話 0942-81-3315

FAX 0942-81-3316

介護予防に関すること

介護保険課 地域支援係

電話 0942-81-3111

FAX 0942-81-3316