

介護保険情報誌

みんなの 介護保険



今回は、基本チェックリスト等を掲載しています。
また、平成26年度の決算についてお知らせします。

■地域のデータ(平成27年8月31日現在)

総人口	世帯数	65歳以上人口	高齢化率
124,827人	48,580戸	30,511人	24.44%

(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.23
2015.10



1. 基本チェックリストについて

「基本チェックリスト」を活用しましょう!!

11月下旬に、鳥栖市及び三養基郡内にお住まいの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!!

基本チェックリスト

次の項目の「はい」または「いいえ」に『○』をつけてください。

番号	質 問 項 目	回 答 欄	
1	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
2	日用品の買い物をしていますか	はい 0点	いいえ 1点
3	預貯金の出し入れをしていますか	はい 0点	いいえ 1点
4	友人の家を訪ねていますか	はい 0点	いいえ 1点
5	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
6	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
7	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
8	15分位続けて歩いていますか	はい 0点	いいえ 1点
9	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
10	転倒に対する不安は大きいですか	はい 1点	いいえ 0点
11	6ヶ月間で2～3kg以上の体重減少がありましたか	はい 1点	いいえ 0点
12	身長と体重をご記入ください	身長 cm	体重 kg

※「運動」(6～10)の設問のうち、当てはまるものが5点中3点以上ある方は運動機能の低下の疑いがある元気づくり高齢者に該当します。また「生活全般」(1～20)の設問のうち、“いいえ”が複数ある方は、生活機能が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、閉じこもり、認知機能、うつに関する設問があります。

※ 元気づくり高齢者教室や介護予防は、地域包括支援センターや行政窓口にご相談ください。

(1)ご自分の心身機能を確認してみませんか??

今回送付いたしました「基本チェックリスト」の質問項目に対し、その回答を点数化することで、自己の心身状況が確認できます。ご回答いただいた方で、各区分の基準点数をうわまった方は、後日、市町が開催している教室参加へのご案内を行っております。

あなたの身体の状態を確認（自己採点）してみましょう！

計算 の 例	6	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
	7	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
	8	15分位続けて歩いていますか	はい 0点	いいえ 1点
	9	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
	10	転倒に対する不安は大きいですか	はい 1点	いいえ 0点

合計点数
5点

次の点数に該当する方は、役場から、運動教室等の案内が来る場合がありますので、積極的に参加し、介護予防に取り組んでみてください。



1.生活全般について（質問1から20の合計）

合計点数
点

10点以上

生活が不活発になっている可能性があります。

3.栄養状態について（質問11と12の合計）

合計点数
点

2点以上

低栄養になると、筋力が衰えたり病気にかかりやすくなります。

2.運動機能について（質問6から10の合計）

合計点数
5点

3点以上

筋力が衰えていると、活動が不活発になり、転倒などから寝たきりを招くことがあります。

4.口腔機能について（質問13から15の合計）

合計点数
点

2点以上

嚥下（飲み込み）しにくくなると、低栄養や肺炎など全身の健康状態が悪化します。

(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よい高齢者の方へ、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



問い合わせ先：介護保険課 地域支援係 TEL0942-81-3111



基本チェックリスト回答までの3つのステップ

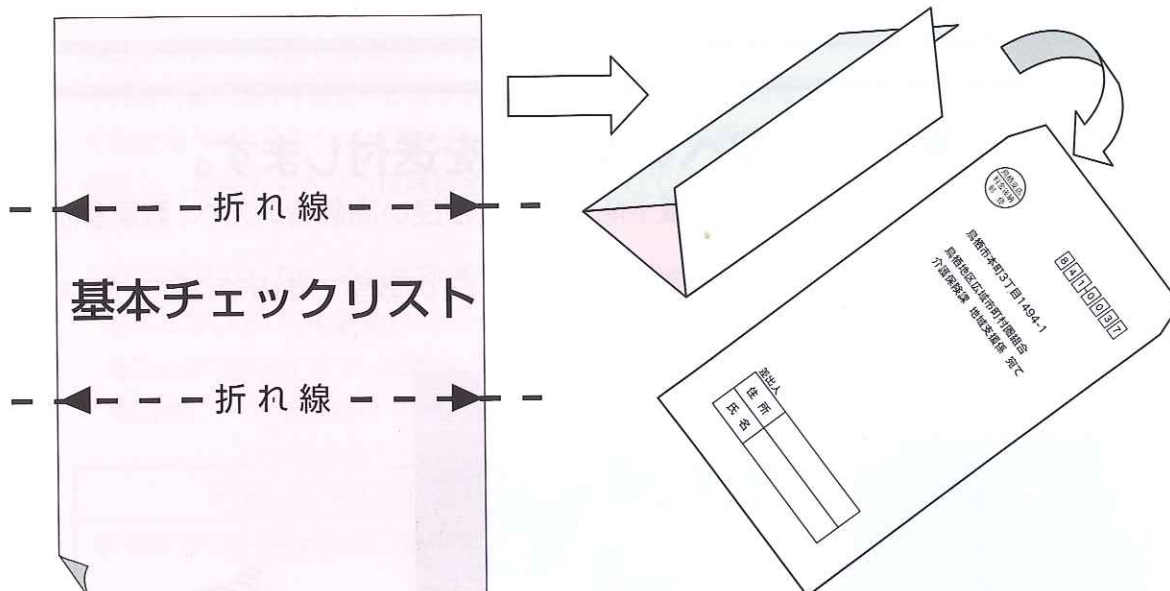
基本チェックリストが届いたら、次の手順に従い、是非回答してみてください。

基本チェックリスト回答までの3つのステップ

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！！



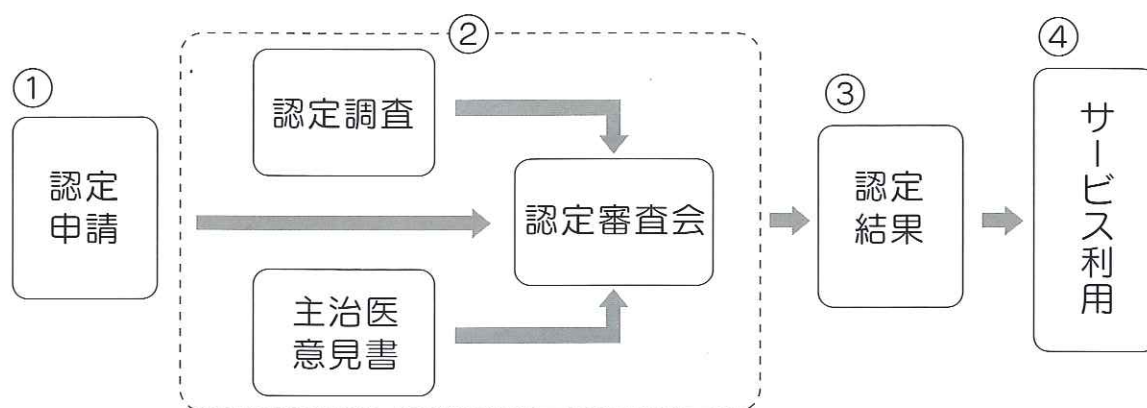


2. 介護保険の手続きについて

介護保険の申請は、サービスが必要になってからお願いします。

介護サービスを利用するためには、鳥栖地区広域市町村圏組合、又は、お住まいの各市町の介護保険担当の窓口にて「要介護(要支援)認定」の申請をして、「介護や支援が必要である」と認定されることが必要ですが、有効期間は申請日に遡って決められますのでサービス利用の希望がなければ、あらかじめ申請する必要はありません。

介護サービスを利用するまでの流れ



①要介護(要支援)認定の申請をします。

②認定調査と主治医意見書の内容を認定審査会で審査し、要介護度を判定します。

③認定結果をお知らせします。

④介護保険などのサービスが利用できます。

『とりあえず申請』は経費のムダ!

今すぐサービスを利用する予定はないが、必要時にすぐ利用できるように等の理由から、『とりあえず申請』をされる方もいらっしゃいますが…

注目

『とりあえず申請』をされると…

- 申請から認定まで、本来必要のない費用が発生します。
 - ・認定を受けただけで、サービス利用のない方(平成26年6月)…約660人
 - ・認定費用(新規申請1件あたり)…約20,000円
- ⇒ **約660人 × 約20,000円 = 約1,320万円がムダ!**
- 申請件数が増え、介護サービスが必要な方の要介護認定が遅くなります。
- 実際に介護サービスを受ける際に、ご本人の状態とお持ちの要介護度に差ができ、適正なサービスが受けられなくなる可能性があります。

**経費節減ならびに介護認定の早期化のため、
申請はサービスが必要になってからお願いします。**

問い合わせ先：介護保険課 認定係 TEL0942-81-3315



3. 介護の日イベントについて



介護の日(11月11日)の イベントのお知らせ



日時:平成27年11月11日(水)

午後1時～午後5時

会場:みやき町こすもす館ホール



介護の日相談会・記念イベントスケジュール

【専門相談コーナー(13:00～17:00)】

- ・認知症の相談:(認知症つどいかたろう会)
- ・排泄の相談:(日本コンチネンス協会)
- ・介護の相談:(鳥栖地区介護支援専門員協議会)
- ・訪問看護師による在宅介護相談:(鳥栖三養基地区訪問看護ステーション連絡協議会)
- ・お薬の相談:(鳥栖・三養基薬剤師会)
- ・栄養の相談:(佐賀県栄養士会)

【展示・体験・相談ブース(13:00～17:00)】

- ・福祉用具展示・相談
- ・介護オムツやパットの展示・相談
- ・介護食展示・相談
- ・訪問看護ステーションの紹介
- ・思い出写真展(みやき町の古い写真の展示)
- ・介護施設利用者の作品
- ・頭の健康チェック(先着10名様無料体験)
- ・認知症に関する資料展示
- ・お薬管理・援助グッズの紹介
- ・鳥栖三養基在宅ネットワークの紹介

【特別イベント(14:00～16:00)】

- ・楽器演奏:施設入居者(14:00～14:30)
- ・記念講演会:講師 合同会社みすづ代表 「笑いヨガ」講師 新田 みすづ氏



講師紹介に
ついては
7ページを
ご覧ください。

主催:介護職員等基礎研修事業実行委員会・みやき町・鳥栖地区広域市町村圏組合
協力団体(後援):鳥栖市、基山町、上峰町、鳥栖地区介護支援専門員協議会、鳥栖地区高齢者グループホーム事業所連絡協議会、鳥栖地区訪問介護事業所連絡協議会、鳥栖三養基地区訪問看護ステーション連絡協議会、地域包括支援センター、福祉用具販売貸与業者各社、介護食品取扱い企業各社、公益法人佐賀県栄養士会、鳥栖三養基郡薬剤師会、鳥栖三養基在宅ネットワーク、日本コンチネンス協会、認知症つどいかたろう会

問い合わせ先:介護保険課 地域支援係 TEL0942-81-3111

お知らせ

今年も介護予防講演会を開催します

今年度も各分野の専門の先生方にバラエティに富んだ内容の介護予防講演会を1市3町で開催します。(みやき町に関しては、介護の日のイベントとして実施)

介護予防は、高齢者の方だけでなく、すべての世代でこれから取り組むべき課題です。

いずれの講演会も**参加料無料・申込不要**です。また、自分が住んでいない市町の講演会に行っても構いません。皆さんのお越しをお待ちしております。

実施市町	基山町	みやき町(介護の日)	上峰町	鳥栖市
日 時	平成27年 10月17日(土) 10:00~12:00 (9:30開場)	平成27年 11月11日(水) 14:30~16:00 (13:00開場)	平成27年 11月20日(金) 14:00~15:30 (13:00開場)	平成27年 11月27日(金) 14:00~16:00 (13:00開場)
会 場	基山町民会館 小ホール	みやき町 こすもす館ホール	上峰町民センター ホール	サンメッセ鳥栖 4階ホール
テ ー マ	「スロージョギング のすすめ」	「笑って元気」 ～笑いヨガで 楽しい人生を!～	「ボケない介護食。 しかも、美味しい」	「介護予防から 始まる地域づくり」 ～からだもこころも 地域も健康になる 方法をお伝えします～
講 師	たなか ひろあき 田中 宏暁氏	しんでん 新田 みすづ氏	むらかみ さちこ 村上 祥子氏	やすもと かつひろ 安本 勝博氏
	【講師紹介】 福岡大学スポーツ 科学部教授。 医学博士。 専門は運動生理学 で、『ニコニコペ ース』を発表し、自 ら肥満治療のため ニコニコペースの トレーニングを実 践し、フルマラソン を50歳で2時間38 分48秒で走った記 録を持つ。	【講師紹介】 昭和47年4月から 鹿児島県の保健師 として35年間勤務 。平成19年7月31 日に『合同会社み すづ』を設立。平 成24年鹿児島県 初の『笑いヨガテ ィーチャー』とな り活動中。 ※「笑いヨガ」と は、笑いの健康体 操とヨガの呼吸法 を組み合わせた健 康法です。	【講師紹介】 料理研究家で管理 栄養士。 治療食の開発で、 油控えめでも一人 分で短時間に美味 しく調理できる電 子レンジに着目し 、電子レンジ調理 の第一人者となる 。たまねぎ氷、に んたまジャム、酢 たまねぎ等を開発 し、注目を集めて いる。	【講師紹介】 津山市役所健康増 進課勤務で作業療 法士。 厚生労働省平成2 7年度地域づくり による介護予防推 進支援事業広域ア ドバイザーとして 、全国の自治体に 住民主体の介護予 防推進に向けた助 言を行い、自らも 介護予防に関する 講演会を実施して いる。

問い合わせ先：介護保険課 地域支援係 TEL0942-81-3111



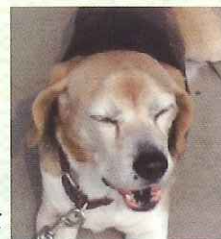
4. 地域支援事業について



家族介護者交流会

参加してみませんか♡

ご家族の中で、イライラしていませんか？
認知症の症状がある方を介護して、疲れていませんか？
家族の暮らしがあってこそその介護です、少し話をしてみませんか？
同じように悩んでいる人たちがいます。みんなで一緒に考えましょう。
ここには、介護という共通の体験をした仲間がいます。
簡単な勉強やおしゃべりしながら、コーヒーを飲みながら、創作活動をしてみませんか。



対 象：在宅で、認知症の症状がある方を介護しておられる家族
講 師：西九州大学 藤原先生と学生さん、ボランティアの方
参加費：100円(お茶やお菓子代)★一回の参加でも受け付けますよ！

参加者の声

- ・安心して過ごせる貴重な時間をありがとうございました。
- ・自分一人で悩まなくてよくなった。
- ・不安などがその時だけでもなくなり、「自分だけではないんだ。他の人も同じ」と思うとほっとします。



開催日時

※開催日時は、原則第3土曜日ですが変更がある場合があります。

10時～12時30分	認知症ミニ講座	創作活動
平成27年 9月19日(土)	認知症とは	日常で使える 季節の小物作り (例)クリスマスリース、 正月用飾り物など
平成27年 10月17日(土)	認知症の症状1	
平成27年 11月21日(土)	認知症の症状2	
平成27年 12月19日(土)	認知症の治療	
平成28年 1月16日(土)	認知症のケア1	
平成28年 2月20日(土)	認知症のケア2	
平成28年 3月19日(土)	親睦会	

会 場

鳥栖市本町3丁目1494-1 鳥栖地区広域市町村圏組合 介護保険課 2階大会議室
申し込み・問い合わせ先：介護保険課 地域支援係 TEL0942-81-3111

ものわすれ・よかよか相談室

**ひとりで悩まず気軽にご相談ください！
お手伝いする窓口があります。**

- ・ 認知症の人は「何もわからない人」ではありません。
- ・ 認知症の人の介護について知りたい。
- ・ 「同じ質問を何度もする」、「部屋に見知らぬ人がいると言う」、「怒り易く人が変わったみたい」、「ものわすれが気になる」など。
- ・ 介護する人は疲れていませんか、介護する人も大切な環境のひとつです。話すと心が少し軽くなるかもしれません、よい工夫が見つかるかもしれません。



ものわすれ・よかよか相談室窓口

要予約 0942-81-3111

◇相談料無料

日 時：第1・3火曜日 13時30分～16時30分

場 所：鳥栖地区広域市町村圏組合 介護保険課 2階和室

受 付：当日の11時までに電話で予約

定 員：3人(1人60分程度)

「ものわすれ・よかよか相談室」は、ものわすれや認知症について不安に思っている方・そのご家族などの、悩みや問題を解決するためのお手伝いをする相談窓口です。

予約・問い合わせ先：介護保険課 地域支援係

TEL0942-81-3111

FAX0942-81-3316 (担当:岸川、神崎)



5. 介護保険料について

もうすぐ65歳を迎えられる方へ

介護保険制度において、65歳は第2号被保険者から第1号被保険者に切り替わる節目の年齢です。65歳になれますと、下記のように変わります。

被保険者証

介護保険の第1号被保険者であることの証として、65歳を迎えられる方全員に郵送されます（誕生月の上旬に郵送）。介護サービスが必要となられた場合に必要となりますので、大切に保管しましょう。

介護保険料

それまでは加入医療保険料と合わせてお支払いされていた介護保険料を、65歳の誕生月分からは直接本組合に納めていただくこととなります（加入医療保険と二重納付にはなりません）。誕生月翌月に納付書、介護保険料のご案内等の書類が郵送されます。

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。

本組合では基本的に、平成27年（平成27年1月～12月まで）の間に、普通徴収（納付書もしくは口座振替）で納付された方に、お支払いされた普通徴収分の保険料金額を表示した『介護保険料納付証明書』をお送りします。発送は平成28年1月中旬を予定しております。

特別徴収（年金天引き）の方につきましては、年金保険者から届くハガキ『公的年金等の源泉徴収票』に、年金天引き分の保険料金額が記載されていますので、そちらをご利用ください。

※特別徴収の方でも、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』が送られてこない方、年末調整等により事前に必要な方等につきましては、個別に証明書を発行することができますので、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をして、お受け取り下さい。

平成27年中の納付方法	証明内容等
普通徴収（納付書または口座振替）のみの方	本組合から送付する『 <u>介護保険料納付証明書</u> 』をご利用ください。
特別徴収（年金から天引き）のみの方	年金保険者（日本年金機構など）から送付されます『 <u>公的年金等の源泉徴収票</u> 』をご利用ください。
普通徴収と特別徴収の両方でお支払いの方	『 <u>介護保険料納付証明書</u> 』+『 <u>公的年金等の源泉徴収票</u> 』を併用してご利用ください。

問い合わせ先：総務課 介護保険料係 TEL0942-85-3637



6. 平成26年度介護保険会計決算報告について

本組合の平成26年度介護保険特別会計の歳入歳出の決算額は下記のとおりです。

歳入	86億1,365万3千円
歳出	84億4,064万3千円
差引額	1億7,301万円

歳入状況

単位:千円

項目	26年度決算額	25年度決算額	比較	伸率
1 保険料	1,664,296	1,589,359	74,937	4.7%
2 分担金及び負担金	1,269,174	1,214,803	54,371	4.5%
3 国・県支出金	3,061,769	2,875,043	186,726	6.5%
4 支払基金交付金※1	2,344,381	2,201,290	143,091	6.5%
5 繰入金※2	138,449	175,824	△37,375	△21.3%
6 その他	135,584	205,056	△69,472	△33.9%
歳入合計	8,613,653	8,261,375	352,278	4.3%

※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。

歳出状況

単位:千円

項目		26年度決算額	25年度決算額	比較	伸率
1総務費		176,673	161,885	14,788	9.1%
2保険給付費		7,900,294	7,551,735	348,559	4.6%
内 訳	介護サービス等諸費(要介護者への給付)	6,947,694	6,645,218	302,476	4.6%
	介護予防サービス等諸費(要支援者への給付)	547,869	534,906	12,963	2.4%
	その他のサービス費	404,731	371,611	33,120	8.9%
3地域支援事業費 ※3		240,994	235,944	5,050	2.1%
内 訳	介護予防事業費	82,408	87,633	△5,225	△6.0%
	包括的支援事業費	103,662	94,294	9368	9.9%
	任意事業費 ※4	54,924	54,017	907	1.7%
4その他		122,682	204,747	△82,065	△40.1%
5予備費		0	0	0	
歳出合計		8,440,643	8,154,311	286,332	3.5%

※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。

※4 任意事業とは、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。

問い合わせ先：総務課 総務係 TEL0942-81-4825



7. 情報公開及び個人情報保護制度運用状況の公表

鳥栖地区広域市町村圏組合では、開かれた組合の運営を実現するために情報公開条例を、また、圏域住民の個人情報を適切に取り扱うために個人情報保護条例を制定しています。

昨年度の両制度の運用状況は次のとおりです。

1 情報公開制度における請求件数等

平成26年度では、4件の公文書の公開請求がありました。

年度	請求件数	処理状況				不服申立
		全部公開	部分公開	非公開	取下げ	
26年度	4	1	3	0	0	0

2 個人情報保護制度における請求件数等

平成26年度においては、4,283件の請求がありました。

年度	請求件数	処理状況				不服申立
		全部公開	部分公開	非公開	取下げ	
26年度	4,283 (4,274)	4,283 (4,274)	0	0	0	0

()内はケアプラン作成のため請求された件数です。

問い合わせ先：総務課 総務係 TEL0942-81-4825

■ お問い合わせ / 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/>

出前講座、その他総務全般に関すること	総務課 総務係
電話 0942-81-4825	FAX 0942-85-2084

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 0942-81-3316

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