広報 すずかかめやま

地区広域連合

No. 69

目次

介護保険のお知らせ

・のばそう健康寿命　始めよう介護予防…… P2～P4

・介護保険にかかる介護給付費のお知らせ …… P5

・「看護小規模多機能型居宅介護」
「定期巡回・随時対応型訪問介護看護」をご存じですか…… P6～P7

・介護保険運営委員会市民委員を募集します …… P8

3

2024

Spring

伊奈冨神社のムラサキツツジ　(鈴鹿市稲生)
別名「つつじ山」とも呼ばれている伊奈冨神社の境内には、約5000株の紫ツツジが群生しており、このツツジは三重県の名勝に指定されています。

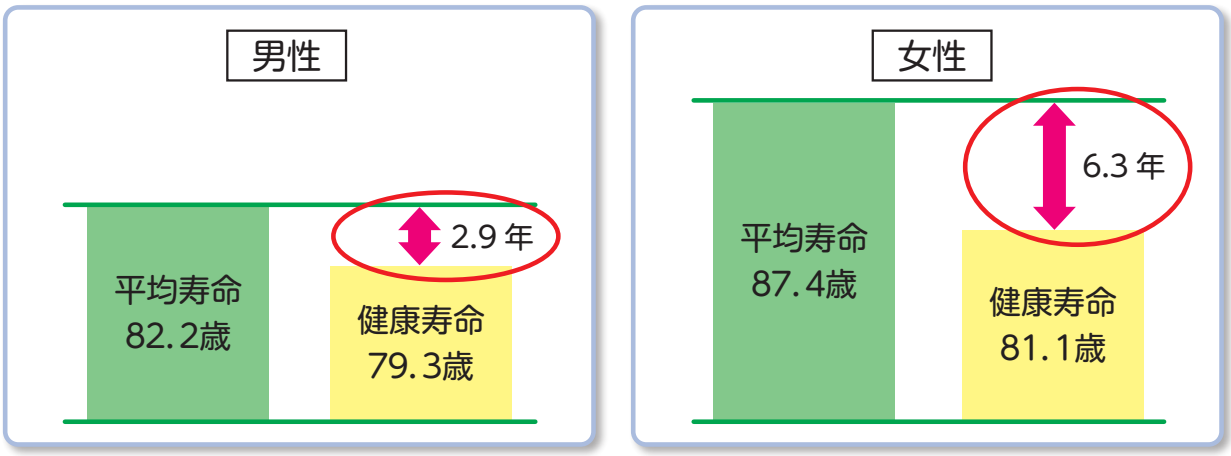
～のばそう健康寿命 始めよう介護予防～

「人生100年時代」と言われるようになった今、住み慣れた地域で、いつまでも自分らしく暮らしていくためには、一人ひとりが元気なうちから介護予防を始め、健康寿命をのばすことが重要です。

◎健康寿命とは？

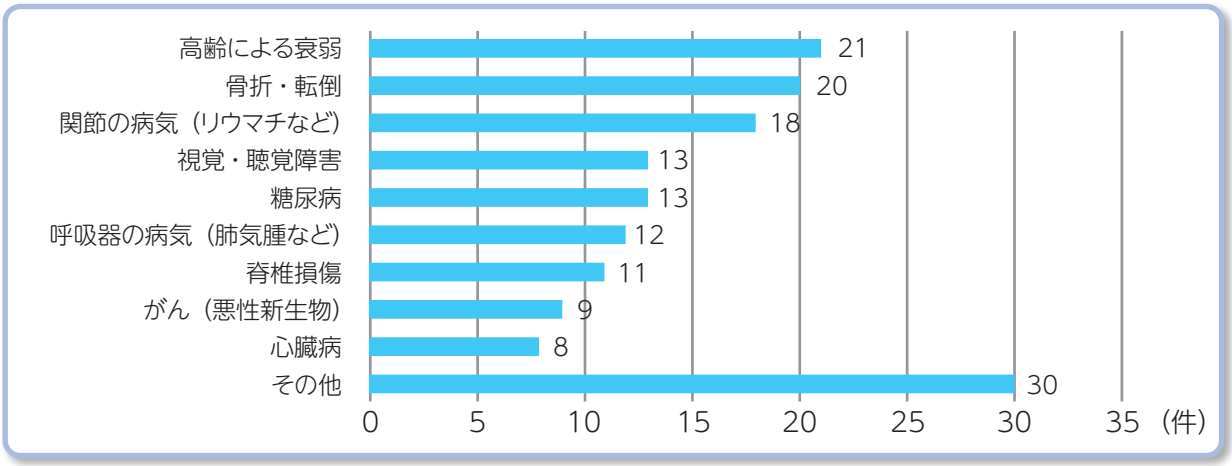
介護などを必要とせず、元気に自立して日常生活を送ることができる期間のことで、鈴鹿亀山地区の健康寿命は、男性79.3歳、女性81.1歳です。また、平均寿命と健康寿命の差は、男性2.9年、女性6.3年で、これは介護を必要とする期間にあたります。

健康寿命をのばし平均寿命と健康寿命の差を縮めることは、介護を必要とする期間を短くすることになります。



資料:三重県の健康寿命(令和3年)

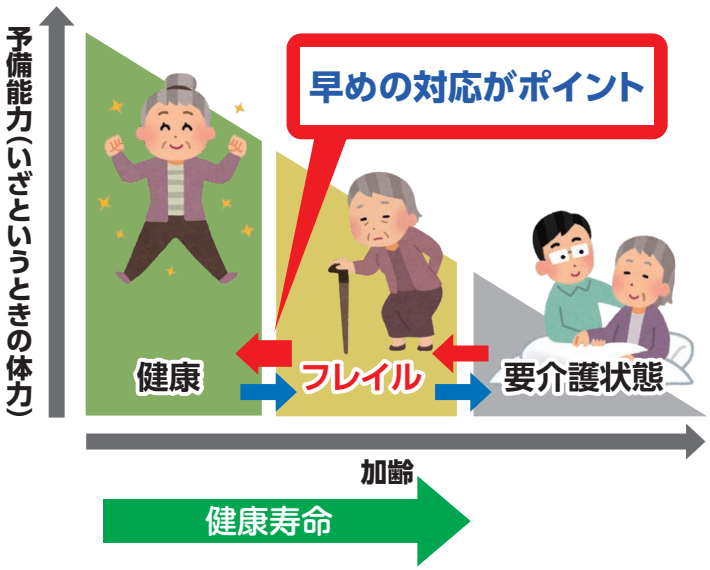
◎介護や介助が必要になった主な原因は？



鈴鹿亀山地区にお住いの65歳以上の方(要介護１～５の方を除く。)を対象に、令和４年12月に実施した「介護予防・日常生活圏域ニーズ調査」結果では、約10人に１人が「介護や介助が必要」と回答しています。

主な原因には、「高齢による衰弱」「骨折・転倒」などがあり、**フレイル(虚弱な状態)**が大きな要因になります。

◎フレイルとは、どのような状態？



フレイルとは、加齢とともに心身の機能（筋力や認知機能など）が低下して、「要介護状態」になる危険が高い状態をいいます。

高齢者の多くは、「健康な状態」からフレイルを経て、要介護状態になります。

いったん要介護状態になると、健康な状態に戻ることは非常に難しくなりますが、フレイルの段階であれば健康な状態に戻ることは十分に可能です。

◎日頃の生活を振り返ってみましょう

1	あなたの現在の健康状態はいかがですか	よい まあよい ふつう	あまりよくない よくない
2	毎日の生活に満足していますか	満足 やや満足	やや不満 不満
3	１日３食きちんと食べていますか	はい	いいえ
4	半年前に比べて固いもの（さきいか・たくあんなど）が食べにくくなりましたか	いいえ	はい
5	お茶や汁物等でむせることがありますか	いいえ	はい
6	６か月間で２～３kg以上の体重減少がありましたか	いいえ	はい
7	以前に比べて歩く速度が遅くなってきたと思いますか	いいえ	はい
8	この１年間に転んだことがありますか	いいえ	はい
9	ウォーキング等の運動を週に１回以上していますか	はい	いいえ
10	周りの人から「いつも同じことを聞く」などの物忘れがあると言われますか	いいえ	はい
11	今日が何月何日かわからないときがありますか	いいえ	はい
12	あなたはたばこを吸いますか	吸っていない やめた	吸っている
13	週に１回以上は外出していますか	はい	いいえ
14	ふだんから家族や友人と付き合いがありますか	はい	いいえ
15	体調が悪いときに、身近に相談できる人がいますか	はい	いいえ

資料：厚生労働省「後期高齢者の質問票」

※黄色のところに当てはまる数が多くなるほど、フレイルの危険が高くなります。

◎フレイルを防ぐための３つの柱

日常生活での一つひとつの取り組みがお互いに影響し合って、フレイルの予防や改善につながります。

例えば、食生活の改善で身体活動が増え、体力や筋力がアップすることで外出しやすくなり、社会参加につながります。

栄養（食事・お口の機能）

肉・魚・卵・大豆製品・牛乳や乳製品・野菜などの食品をバランスよく食べることで、低栄養状態を防ぎ、筋力や心身の活力の低下を予防します。

また、食べる・会話をする・表情をつくるなどの役割を持つ「お口の機能」はしっかり噛んで食べることで、お口周りの筋肉を動かし、お口の機能低下を予防します。

身体活動（生活活動・運動）

毎日の生活の中で、今より10分多く身体を動かすことで、体力や筋力がアップし、転倒や骨折を予防します。また、認知症の予防などにもつながります。

散歩や体操などの運動以外にも、日常生活の中で、掃除や洗濯・買い物・庭仕事なども身体活動になります。

社会参加

買い物や通院、趣味などで外に出て人と会話する機会を持つことや家庭の中で役割を持って暮らすことも社会参加です。

社会との接点を持ち続けることで、孤立感からうつ病になるのを防ぎ、認知症のリスクを減らします。

１週間に１回以上の外出が、フレイルの予防の第１歩です。

地域包括支援センターを活用しましょう

地域包括支援センターでは、高齢者のフレイルや認知症などを予防するためのお手伝いをしています。

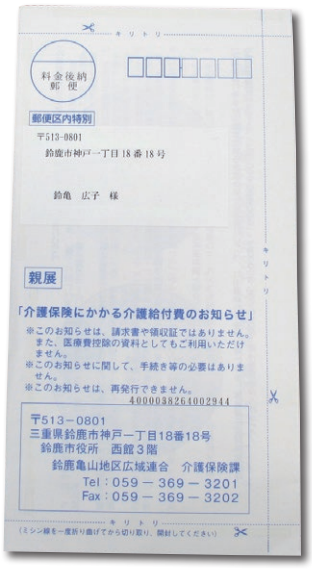
地域の高齢者が集まる場所、介護予防の教室などの情報、ご自身やご家族に必要な介護予防の方法などのアドバイスは、お住まいの地域を担当する地域包括支援センターにご相談ください。

また、高齢者のみなさんが住み慣れた地域で安心して暮らしていけるよう、主任ケアマネジャー・社会福祉士・保健師などが、介護・福祉・健康・医療などの相談にも対応しています。

お困りごとがありましたら、お近くの地域包括支援センターにご相談ください。

お住まいの地域を担当する地域包括支援センターはこちらから確認できます。

介護保険にかかる介護給付費のお知らせ



鈴鹿亀山地区広域連合では、介護保険サービスを利用された方に「介護保険にかかる介護給付費のお知らせ」を送付しています。

このお知らせは、介護サービス提供事業所からの保険請求に基づき作成し、介護保険サービスの利用状況をお知らせするもので、

- 利用していないサービスの名称が記載されていないか
- 利用していない月にサービスの利用が記載されていないか
- 利用者負担額が介護サービス提供事業所が発行した領収証の額と大きく異なっていないか

などを確認してもらうためのものです。

よくあるお問い合わせは…

Q 「介護保険にかかる介護給付費のお知らせ」が届いたら、何か手続きの必要がありますか？

A このお知らせは請求書ではないため、特に手続きやお金を支払う必要はありません。

Q 「介護保険にかかる介護給付費のお知らせ」に記載されている利用者負担額が、介護サービス提供事業所の領収証と合っていないのは、どうしてですか？

A このお知らせには、介護保険の保険給付の対象外になる食費・居住費・日用品費などは含まれていません。また、介護保険の区分支給限度基準額を超えて利用したサービスも含まれていません。そのため、実際に支払った金額と一致しないことがあります。領収証の内訳などで確認してください。

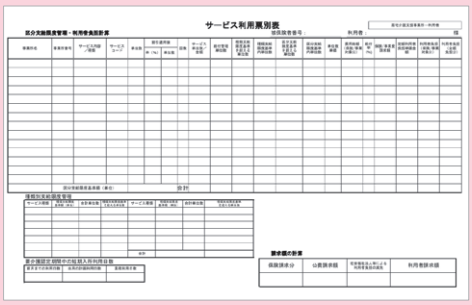
Q 「介護保険にかかる介護給付費のお知らせ」は、確定申告の医療費控除に使えますか？

A このお知らせは、医療費控除の書類には使用できません。医療費控除の対象となる金額については、介護サービス提供事業所が発行する領収証で確認してください。

「介護保険にかかる介護給付費のお知らせ」の終了について

介護保険サービスを利用された方やご家族から、介護サービス提供事業所の不適正な請求に関する報告などはないため事業の見直しを行い、令和６年度で終了する予定です。

利用した介護サービスの内容や利用者負担額などの確認は、ケアマネジャーが作成したサービス利用票と介護サービス提供事業所が発行する領収証などを合わせて確認することができます。必ず保管しておきましょう。



サービスの利用状況などについてご不明なことがありましたら、担当のケアマネジャーや介護サービス提供事業所にお問い合わせください。

「看護小規模多機能型居宅介護」「定期巡回・随時対応型訪問介護看護」をご存じですか

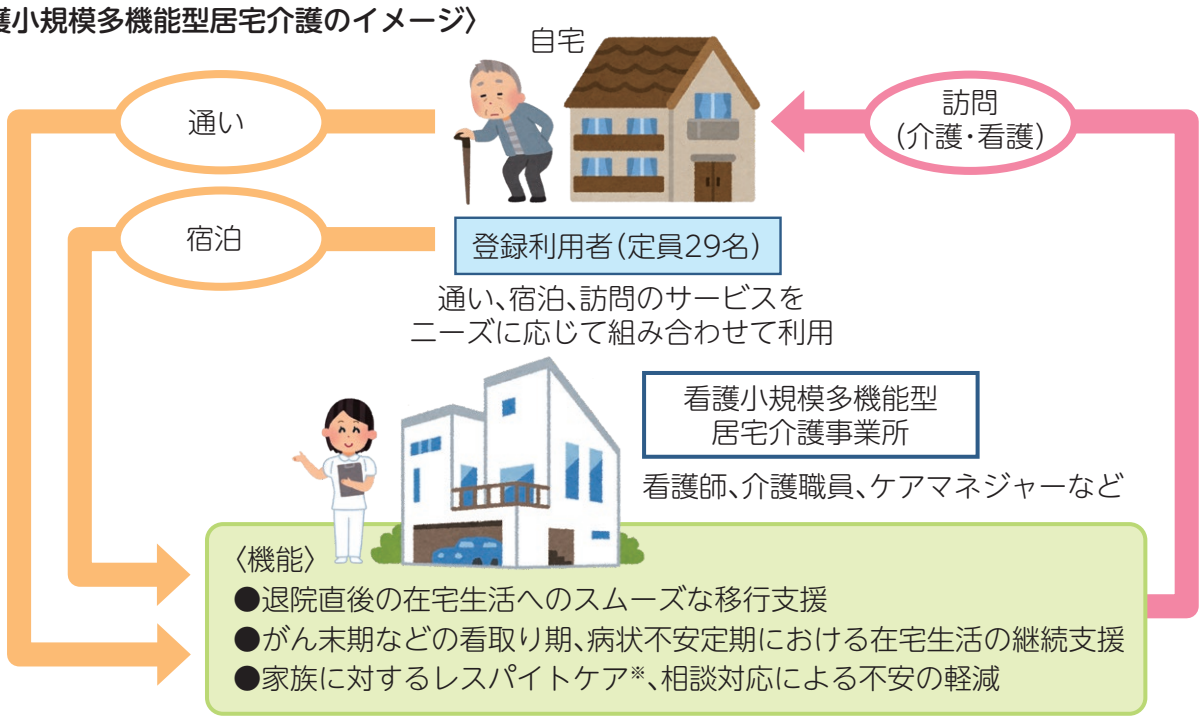
介護が必要な状態になっても、住み慣れた自宅や地域の中で自分らしく人生を送りたいと望んでいる方がたくさんいます。

今回は、介護や定期的な看護・医療のサービスが必要になった時でも、高齢者の気持ちに向き合い、寄り添って“在宅での生活を支援する”「看護小規模多機能型居宅介護」と「定期巡回・随時対応型訪問介護看護」の２つのサービスについて紹介します。

【看護小規模多機能型居宅介護】

看護小規模多機能型居宅介護は、在宅で医療ニーズのある利用者が「通い」「宿泊」「訪問（介護・看護）」の組み合わせを選択できるサービスです。通いを中心に、利用者の選択に応じて、訪問や短期間の宿泊を組み合わせ、24時間365日多機能なサービスが受けられることで、自宅を長期間離れることなく、暮らし続けることができます。

〈看護小規模多機能型居宅介護のイメージ〉



※「レスパイトケア」とは、介護者が一時的に介護から離れて休息をとれるようにする支援のことを指します。

通い…ご本人の生活スタイルに合わせて、利用時間や過ごし方を決めていきます。お風呂だけ、食事だけといった数時間の利用も可能です。

宿泊…日中の通いで慣れ親しんだ環境の中、顔なじみの職員が対応しますので、安心して宿泊することができます。

訪問…「訪問介護（ヘルパー）」のサービスに加え、「訪問看護」も利用可能です。
通いだけでは支えきれない時間帯や内容を「暮らしぶり」に合わせて支援していきます。

【管内の看護小規模多機能型居宅介護事業所】（対象：要介護１～５の方）

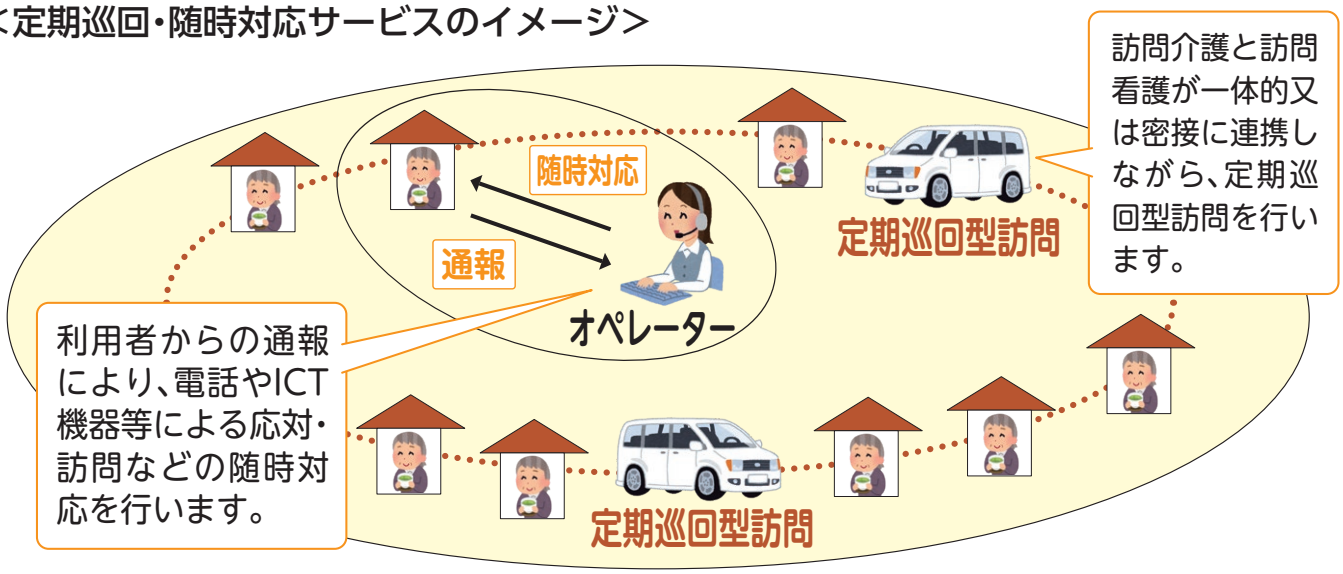
事業所名	事業所の住所	電話番号
看護小規模多機能ホーム アルテハイム鈴鹿	鈴鹿市平田一丁目2番8号	059-370-0200

【定期巡回・随時対応型訪問介護看護】

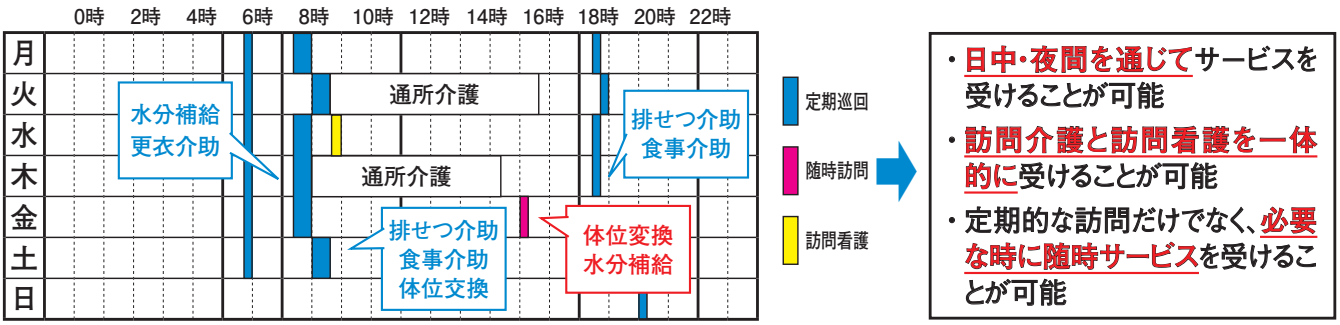
定期巡回・随時対応型訪問介護看護は、在宅で医療ニーズのある利用者が日中・夜間を通じて、1日複数回の訪問介護と訪問看護を組み合わせて利用できるサービスです。生活のリズムに合わせた定期的な訪問だけでなく、随時の訪問を24時間365日受けることができ、自宅でも安心して暮らし続けることができます。

定期巡回・随時対応型訪問介護看護には、定期巡回訪問または随時の通報を受け、利用者の居宅を介護福祉士等が訪問し、入浴・排泄・食事等の介護、調理・掃除等の家事等を行うとともに、看護師等による療養上の世話や診療の補助を行い、訪問介護と訪問看護のサービスを一体的に提供する「一体型事業所」と、訪問看護事業所と連携しつつ、利用者の居宅を介護福祉士等が訪問し、入浴・排泄・食事等の介護、調理・掃除等の家事等のサービスを行う「連携型事業所」があります。

＜定期巡回・随時対応サービスのイメージ＞



＜サービス提供の例＞



定期巡回…定期的な訪問介護（上記以外にも服薬、安否確認等で短時間の訪問を１日複数回利用可）
　　定期的な訪問看護（医師の指示書に基づき服薬管理、床ずれ処置、体調不良への対応など）
随時対応…24時間365日、緊急時に利用者や家族からの通報で状況に応じた訪問等も可能
　　（転倒時の対応や排せつ介助など）

【管内の定期巡回・随時対応型訪問介護看護事業所】（対象：要介護１～５の方）

事業所名	事業所の住所	電話番号
ゴールドエイジ地域巡回センター　鈴鹿営業所	鈴鹿市池田町1338番地1	059-383-5666

鈴鹿亀山地区広域連合　介護保険運営委員会　市民委員を募集します

令和６年度から３年間における介護保険事業の適正な運営を図るための介護保険運営委員会に参画いただく市民委員を募集します。
※委員会は市民委員のほか、学識経験者などで構成されます。

活動内容
介護保険運営委員会（年３～５回程度）での介護保険事業計画の進捗状況の確認など

任　　期
委嘱の日から令和９年３月31日まで

報　　酬
本広域連合の規程による

応募資格
鈴鹿市または亀山市にお住まいの介護保険第１号及び第２号被保険者（令和６年４月１日現在40歳以上）の方

募集人数
２名以内

募集期間
令和６年４月19日（金）まで（当日消印有効）

応募方法
所定の応募用紙に必要事項を記入のうえ、鈴鹿亀山地区広域連合介護保険課（〒513-0801 鈴鹿市神戸一丁目18番18号鈴鹿市役所西館３階）へ郵送、電子メール（skkaigo@mecha.ne.jp）または直接持参で提出してください。
なお、提出された応募書類は返却しません。
※応募用紙は介護保険課で配付します。また、鈴鹿亀山地区広域連合ホームページからもダウンロードできます。（ダウンロードは３月15日（金）９時から可能です。）

選考方法
応募書類及び面接により行います。選考結果は応募者に通知します。

発行/鈴鹿亀山地区広域連合
〒513-0801　鈴鹿市神戸一丁目18番18号　鈴鹿市役所西館３階
TEL 059-369-3200　FAX 059-369-3202
ホームページ　https://www.suzukakameyama-kouiki.jp/　E-mail　skkouiki@mecha.ne.jp