

井戸端かいご

年3回発行

大町市大町 1058-33
北アルプス市町村会館内
北アルプス広域連合
電話 22-7196

活動のやりがいと暮らしの楽しみをつなぎます ～池田町支え合い・助け合いを広げる協議体～



令和3年11月19日 第1回かえでに寄りましょ会
池田町交流センターかえでにて開催



令和3年4月13日 おでかけ買い物ツアー
ザ・ビッグ信州池田店フリースペースにて買い物後、
軽体操を楽しみました。



令和3年12月24日 第2回かえでに寄りましょ会
参加者全員でポッチャを楽しみました

池田町支え合い・助け合いを広げる協議体では、“集いの場”について話し合いを進めてきました。いきいきとした楽しみのある暮らしを実現するために、活動に参加する一人ひとりができることをできる範囲で活かせるような“集いの場”を試行的に開催しています。

もくじ

- | | |
|-------------------------------|-----------------------------|
| 1 「介護予防・日常生活支援総合事業」について… 2～4頁 | 3 令和4年度介護保険料について…………… 6・7頁 |
| 2 今日から始めるフレイル予防…………… 5頁 | 4 新型コロナウイルス感染症対策に関するお願い… 8頁 |

「介護予防・日常生活支援総合事業」をご存知ですか？

～住み慣れた地域で安心して暮らし続けるために～

「介護予防・日常生活支援総合事業（総合事業）」は、65歳以上の皆さんが、住み慣れた地域で自分らしく生きがいを持って、暮らし続けられるよう、介護予防と日常生活の自立を支援することを目的として実施するものです。

総合事業は、「介護予防・生活支援サービス事業」と「一般介護予防事業」で構成されています。

介護予防・日常生活支援総合事業

介護予防・生活支援サービス

- 訪問型サービス
身体介護、生活援助、移動支援 など
- 通所型サービス
機能訓練、運動・レクリエーション など
- その他生活支援サービス
配食・見守り など

一般介護予防事業

- 体操教室
- ふれあいサロン など

介護予防・生活支援サービス事業って、どんなものを利用できるの？

対象者

- ① 要支援1・2の認定を受けた方
- ② 基本チェックリストの結果により生活機能の低下が確認された65歳以上の方（事業対象者）
- ③ 要介護1～5の認定を受けた方の一部（※）

基本チェックリストとは…

厚生労働省の定めた25の質問項目により、生活機能の低下を判定するものです。

※ 要介護1～5の認定を受けた方でも、その認定を受ける以前に総合事業の中で市町村の補助により実施されるサービスを利用していただ方は、要介護認定受給後も継続してサービスを利用できます。



筋肉が弱り始めて生活行為に不安を感じる



専門職による指導等、個人にあった筋力トレーニング等の運動を短期集中的に受けられます。

足腰が弱くなって掃除ができない



ホームヘルパー等が自宅に訪問して支援します。

買い物に行きたいけれど、移動の手段がない



通院や日常の買い物等の付き添い支援を受けられます。（※一部地域）

**一般介護予防事業って、
どんなものに参加できるの？**

対象者

- ① 65歳以上の方であればどなたでも利用できます。

ご近所さんとお茶やお話をしたい

体操で健康づくりをしたい

将来の自分のためにも介護予防を学んでみたい、地域で何か役割を持って活動したい



近所の皆さんで集まる茶話会やサロンへの参加はいかがですか？

近所で開催されている体操教室へ参加してみませんか。

人材養成研修やボランティア活動への参加など、地域デビューの一步を踏み出してみませんか？

お住まいの市町村の「地域包括支援センター」に相談します。

65歳以上の方

40歳以上65歳未満で特定疾患により介護や支援が必要な人

要介護認定申請

自立した生活を送ることができる元気な方

非該当の方

要支援1・2の方

要介護1～5の方

基本チェックリストの実施

介護予防サービス計画*

居宅サービス計画*

非該当の方

事業対象者

介護予防ケアマネジメント*

65歳以上の全ての方

一般介護予防事業が利用できます

事業対象者の方 要支援1・2の方

介護予防・生活支援サービス事業が利用できます

介護予防サービスが利用できます

介護サービスが利用できます

*は地域包括支援センターの職員等が心身の状況や生活に応じて作成します。

総合事業の利用の流れ

基本チェックリストを試してみよう

基本チェックリストは、社会参加、運動器の機能維持・向上、栄養改善・口腔衛生など、25項目の質問に、「はい」「いいえ」で答えることで心身の状態がチェックできます。以下のリストで、自分自身に当てはまるものをチェックしてみましょう。

深く考えずに、日頃感じていることや、生活の様子を応えればいいのね。



① 社会参加	1	バスや電車を利用して1人で外出していますか。	0 はい	1 いいえ
	2	日用品の買い物をしていますか。	0 はい	1 いいえ
	3	預貯金の出し入れをしていますか。	0 はい	1 いいえ
	4	友人の家を訪ねていますか。	0 はい	1 いいえ
	5	家族や友人の相談にのっていますか。	0 はい	1 いいえ

② 運動器	6	階段を手すりや壁をつたわずに昇っていますか。	0 はい	1 いいえ
	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。	0 はい	1 いいえ
	8	15分くらい続けて歩いていますか。	0 はい	1 いいえ
	9	この1年間に転んだことがありますか。	1 はい	0 いいえ
	10	転倒に対する不安は大きいですか。	1 はい	0 いいえ

③ 栄養	11	6ヶ月間で2~3kg以上の体重減少がありましたか。	1 はい	0 いいえ
	12	BMIが18.5未満ですか。 ※BMI = 体重(kg) ÷ 身長(m) ÷ 身長(m)	1 はい	0 いいえ

④ 口腔	13	半年前に比べて固いものが食べにくくなりましたか。	1 はい	0 いいえ
	14	お茶や汁物等でむせることがありますか。	1 はい	0 いいえ
	15	口の湯きが気になりますか。	1 はい	0 いいえ

⑤ 外出	16	週に1回以上は外出していますか。	0 はい	1 いいえ
	17	昨年と比べて外出の回数が減っていますか。	1 はい	0 いいえ

⑥ 物忘れ	18	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。	1 はい	0 いいえ
	19	自分で電話番号を調べて、電話をかけることをしていますか。	0 はい	1 いいえ
	20	今日が何月何日かわからない時がありますか。	1 はい	0 いいえ

⑦ こころ	21	(ここ2週間) 毎日の生活に充実感がない。	1 はい	0 いいえ
	22	(ここ2週間) これまで楽しんでやれていたことが楽しめなくなった。	1 はい	0 いいえ
	23	(ここ2週間) 以前は楽にできていたことが今はおっくうに感じられる。	1 はい	0 いいえ
	24	(ここ2週間) 自分が役に立つ人間だと思えない。	1 はい	0 いいえ
	25	(ここ2週間) わけもなく疲れたような感じがする。	1 はい	0 いいえ

①~⑥の
回答の合計が
10点以上で該当

②の回答の合計が
3点以上で該当

③の回答の合計が
2点以上で該当

④の回答の合計が
2点以上で該当

⑤の16の回答が
「いいえ」で該当

⑥の回答の合計が
1点以上で該当

⑦の回答の合計が
2点以上で該当

該当する区分が1つ以上
あれば、介護予防事業へ
参加してみましょう。

今日から始めるフレイル予防

〜おうちでできる3つの秘訣〜

新型コロナウイルス感染症の感染予防のため、外出を控え、自宅で過ごす時間が長くなると、運動量や人とのつながりの機会の減少など、「動かないこと（生活不活発）」により、心身機能が低下し、フレイル（虚弱）になりやすい状態となってしまいます。

2週間の寝たきり状態で失われる筋肉量は、7年間で失う筋肉量に匹敵するともいわれており、日頃から意識して体を動かすことはとても大切です。フレイルを予防し、健康寿命の延伸を目指しましょう。

フレイル（虚弱）とは？

年齢を重ねることにより、心と体の動きが弱くなってきた状態を「フレイル」といいます。フレイルには「可逆性」という特性もあり、自分の状態と向き合い、予防に取り組むことで、その進行を緩やかにし、健康に過ごしていた状態に戻すことができます。



フレイル予防の3つの秘訣

その1 栄養・口腔

● 3食しっかり食べましょう。

● しっかりと噛んで食べる、早口言葉を言うなど、口の周りの筋肉を保ちましょう。

その2 運動

● 人混みを避けた散歩に出かけましょう。

● 家の中でこまめに体を動かし、座っている時間を減らしましょう。

その3 交流

● 家族や友人と電話で話しましょう。

● 買い物や病院への移動などに困った際に、助けを呼べる相手を考えておきましょう。



もしかしてフレイルかも…と気になったら

お住いの市町村の地域包括支援センターに相談してみましょう。

- 大田市地域包括支援センター ☎ 0261-22-0420
- 池田町地域包括支援センター ☎ 0261-61-5000
- 松川村地域包括支援センター ☎ 0261-62-3290
- 白馬村地域包括支援センター ☎ 0261-72-6667
- 小谷村地域包括支援センター ☎ 0261-82-3135

令和4年度介護保険料(暫定期・仮徴収期)のお知らせを4月15日(金)に発送します。

令和4年4月15日(金)に、令和4年4月1日時点で満65歳以上の方を対象に、令和4年度の介護保険料に関する通知(暫定期・仮徴収期分)を送付いたします。

暫定期の保険料額は、住民税等の情報が確定していないため、前々年(令和2年)の所得等の情報をもとに仮に算出しています。住民税や前年の所得等の情報が確定し、令和4年度の保険料額が決定する本算定期・本徴収期には、改めて通知を送付いたします。

■ 納付方法ごとの送付内容

徴収方法	普通徴収の方 (納付書や口座引落としによる納付)	特別徴収の方 (年金からの天引き納付)
送付書類	<ul style="list-style-type: none"> 介護保険料納入通知書(暫定期) 送付案内 	<ul style="list-style-type: none"> 特別徴収開始通知書(仮徴収期) 送付案内
通知の内容	令和4年4月から6月の間に、納付書や口座引落としにより、納付いただく金額についてのお知らせです。 ※3月中に満65歳に達した方へは、3月分と4月分の2通の納付書(納入通知書)を送付します。	令和4年4月・6月・8月の年金から天引きとなる金額についてのお知らせです。
必要な対応など	【納付書の方】 期限までに金融機関の窓口か、市町村役場の窓口、又は当広域連合の窓口で納めてください。	【口座振替の方】 口座振替日までに、登録された口座の残高をご確認ください。
		保険料を直接納めていただく必要はありません。

65歳になると、介護保険料は健康保険料とは別に納めるのよね。



〒398-0000
 大町市大町
 介護太郎様

[重要書類在中]

- ◎介護保険料納入通知書
- ◎特別徴収開始通知書

のいずれかまたは両方が入っています。



北アルプス 遼・交・学



北アルプス広域連合
 大町市 / 池田町 / 松川村 / 白馬村 / 小谷村
 〒398-0002 長野県大町市大町 1058-33 大北福祉会館内
 TEL 0261-22-6764 / FAX 0261-22-7011

介護保険第1号被保険者（満65歳に達した方）の 介護保険料の納め方

満65歳に達するとともに、介護保険の第1号被保険者としての保険料の納付が始まります。40歳から64歳までの方は健康保険料に上乗せされる形で保険料を納めますが、65歳になると保険者（大北地域では北アルプス広域連合）へ直接納めることとなります。介護保険料の納付について、寄せられた質問の一部を紹介します。



Q 先月、65歳になり、介護保険料の納付書が届いた。健康保険料でも、介護保険料が上乗せされて引かれていたような気がするが、納付が重複するのでは？

A 満65歳に達した月（誕生日の前日の属する月）の分から、第1号被保険者としての介護保険料の納付が始まります。健康保険料に上乗せされていた介護保険料は、満65歳に達した月以降の分については計算されていませんので、個別に納付する介護保険料と納付が重複することはありません。（納付の方法により、実際の納付期間が重なる場合があります。）

Q 介護保険料の納付書が届いたが、保険料は、年金から引かれるのではないの？

A 介護保険料の納付方法は、特別徴収（年金からの天引き納付）と普通徴収（納付書や口座引き落としによる納付）があります。65歳以上の方の介護保険料は原則として特別徴収により納めますが、65歳に達したばかりの方や転入してきたばかりの方など、大北地域で第1号被保険者となったばかりの方は、少なくとも半年間は特別徴収にはなりません。また、年度途中での保険料額の変更等により特別徴収が中止となった場合等に、普通徴収の期間が発生する場合があります。

例 7月に65歳の誕生日を迎えられた方の納付方法

	7月	8月	9月	10月	11月	12月	1月	2月	3月	4月	5月	6月
65歳年齢到達	→ 65歳以上の保険料納付開始											
	普通徴収						特別徴収					
	満65歳に達したときから半年～1年間は、特別徴収ができません。この期間は、毎月納付書や口座振替により納めます。						年額18万円以上の年金を正常に受給されている場合※、半年後の2月から、特別徴収が始まります。年金支給時に、2か月分の保険料が天引きされます。					

※特別徴収の対象年金（老齢基礎年金・遺族年金・障害年金）のうち、単独で18万円以上の場合。なお、年金が差し止めされていたり、基礎年金の繰り下げをされている場合には、特別徴収ができません。

Q 特別徴収が始まったけど、年金の支給は前月と前々月分のもだから、そこから引かれる介護保険料も前月と前々月のもではないの？前々月分の保険料は納めたから、納付が重複してしまうのでは？

A 年金の支給は、前月と前々月分ですが、その年金から天引きされる介護保険料は、年金支給月とその翌月分となります。

例えば、4月に支給される年金の場合、2月・3月分の年金が支給されますが、そこから天引きされる介護保険料は、4月・5月分となります。

介護保険サービスのご利用者、ご家族のみなさまへ

～新型コロナウイルス感染症対策に関するお願い～

新型コロナウイルス感染症が国内で確認されて2年が経過いたしますが、令和4年1月からの第6波では、新たな変異株などの影響により新規感染者数が過去最高となるなど、まだまだ予断を許さない状況が続いております。

コロナ禍での介護サービス利用について、サービス事業所でも感染対策の徹底を行いながら、必要なサービス提供ができるようサービスを続けております。利用者の皆様には、これまでも感染対策等ご協力いただいているところですが、サービス利用の際は、以下の点にご留意いただきながらご利用いただきますようお願いいたします。

1. 基本的な感染症予防対策にご協力ください。

- マスクの着用、手指の消毒、手洗い、人と人との距離の確保など

2. 在宅サービス（訪問介護・通所介護など）の利用に関するお願い

- サービス利用前に発熱（サービス提供前の検温にご協力ください。）、のどの痛み、咳、倦怠感、下痢、嗅覚、味覚障害等がある場合は、必ず、担当のケアマネージャー、ご利用のサービス事業所に連絡をしてください。
- サービス利用後に上記の症状が確認された場合も、必ず、担当のケアマネージャー、当日、利用されたサービス事業所に連絡をしてください。
- サービス提供中に、スタッフがフェイスシールドの着用、頻繁な手指消毒などを行うことがありますので、ご理解ください。



3. 施設・居住系サービス（特別養護老人ホーム等）の利用に関するお願い

- 利用者との面会について、感染経路の遮断という観点から、面会を制限している場合がありますので、ご理解ください。（また、オンライン面会等により、対応する場合があります。）
- 利用者との面会を希望する場合には、基本的な感染予防策に加え、事業所において、過去2週間以内の体調・行動歴等を確認させていただく場合がございますので、ご協力をお願いいたします。

※介護サービス事業所等で感染症が発生した場合など、状況によって、サービス利用を一時休止することも考えられますので、ご理解ください。

4. 感染症拡大地域からの帰省等による往来についてのお願い

- 介護サービス利用者が、感染拡大地域から帰省等により往来した利用者のご家族等と接触した場合には、担当のケアマネージャー、ご利用いただいている事業所、施設に、介護サービス利用について、必ずご相談ください。（体調不良など状況によっては、利用を見合わせていただく場合もありますので、ご理解いただきますようお願いいたします。）

～さいごに～

感染対策により、感染を完全に予防することはできませんが、感染の可能性を少しでも低くすることで、必要な介護サービスの提供が継続できるよう、ご利用者、ご家族のみなさまも、ご理解ご協力いただきますようお願いいたします。

北アルプス広域連合 介護福祉課