介護保険広報紙

井戸端かいご

年３回発行（４・８月号は北アルプス遊・交・学と合冊です）

平成27年８月号

大町市大町1058-33
大北福祉会館内
北アルプス広域連合
電話. 22-7196（フウフ ナイクロウ）

生きがいを持ち、住み慣れた地域でいつまでも
ー近所の支えあいを地域の力にー

大町市の笠間政夫さんは、毎週病院やデイサービスに通いながら、現役で釣具店を営んでいます。県内外の釣り人から『生き字引』と言われ、釣り場を尋ねに店を訪れるお客さんは、今も後を絶ちません。「足が痛くて山や川には行けないが、頼って来てくれるお客さんのために、短い時間でも店を開けるのが自分の役目」と話し、毛バリを作る熟練の手作業も健在です。また筋力が落ちないようトレーニングが日課で、週３回近所に歩いて出かけ、「仲間とコーヒーを飲むのが楽しみ」「近所衆がみんないい人で、じっと顔を見にきてくれるだよ」と笑顔で話してくれました。昔なじみの近所付き合いは、住み慣れた地域での暮らしを支える大きな力になっています。

【目　次】

1　介護保険サービスの利用者負担が変わります　・・・・２～３頁
2　保険料決定のお知らせ　・・・・・・・・・・４頁
3　高齢者無料相談窓口の案内・・・・・・５頁
4　介護の仕事クローズアップ⑧・・・・６頁
5　口コトレ⑥・・・・・・・・・・・・・・・・・・・７頁
6　特養入所申込み状況・・・・・・・・・・・・８頁

介護保険サービスの利用者負担額が変わります

平成27年8月から

●一定以上の所得のある方は、サービスを利用した時の負担割合が２割になります。

介護保険サービスの利用者負担割合はこれまで一律１割でしたが、所得が一定以上ある65歳以上の方については、８月から２割負担に変更となります。

平成27年７月までの負担割合

一律１割

平成27年８月からの負担割合

- 合計所得金額160万円以上の方など　**２割**
- 上記以外の方　**１割**

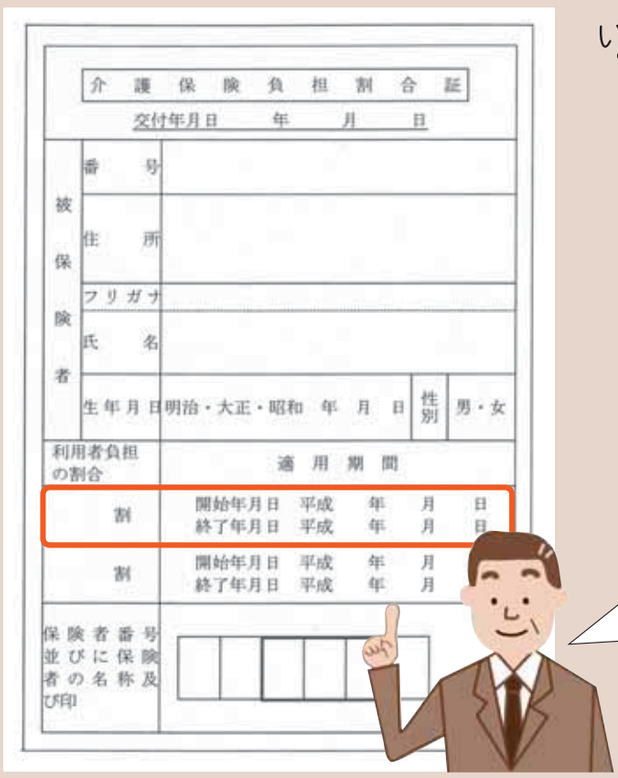
※ただし、合計所得金額が160万円以上であっても、世帯の65歳以上の方の「年金収入とその他の合計所得金額」の合計が単身で280万円、２人以上の世帯で346万円未満の場合は１割負担になります。

認定をお持ちの方に「介護保険負担割合証」を交付します。

前年の所得により負担割合を判定し、**７月末に**「介護保険負担割合証」を要支援・要介護認定を受けている方全員に交付します。

適用期間は、８月１日から翌年７月31日までです。

介護サービスを受けるときは、「介護保険被保険者証」と**「介護保険負担割合証」**をサービス事業所に提示してください。



利用者の負担額には１ヶ月の上限額（高額介護サービス費）があるため、２割負担になった方すべての負担が２倍になるわけではありません。
（左ページ参照）

●利用者負担の上限額（高額介護サービス費）の一部が変わります。

介護サービスを利用して、１か月に支払った自己負担（１割または２割）が、一定の上限を超えた場合は、保険からの払い戻し（高額介護サービス費の支給）があります。

		平成27年７月までの上限額	平成27年８月から
住民税課税世帯	①一般	37,200円（世帯）	現役並み所得相当：44,400円 ※同一世帯内に145万円以上の課税所得者がいる方
住民税非課税世帯	②下記③・④以外の方	24,600円（世帯）	一般：37,200円
	③年金収入80万円以下等	24,600円（世帯） 15,000円（個人）	
	④生活保護受給者等	15,000円（個人）	これまでと同じです

※ただし、同一世帯内の被保険者が１名の場合の収入が383万円未満、２名以上の場合は収入の合計が520万円未満の場合は、あらかじめ市町村に収入等申告し申請することで37,200円となります。

●短期入所や施設を利用する時の食費と居住費の負担軽減の基準が変わります。

短期入所（生活・療養）サービスと施設サービス（特養・老健・療養）を利用する時の食費や居住費（滞在費）は、利用者の全額自己負担ですが、所得が低い方は、負担限度額認定を受けることにより、自己負担を軽減することができます。

この負担軽減について、これまでは、本人及び同一世帯の方の住民税の課税状況や前年の所得を基に判断していましたが、平成27年８月からは、以下の要件が追加されます。

・配偶者（別世帯の配偶者も含む）が市町村民税非課税
・預貯金等（※）の額が　配偶者がいる方　：合計2,000万円以内
　　配偶者がいない方：　1,000万円以内

重要なお知らせ　通帳の写しが必要になります。

申請には、必ず「配偶者の有無についての記載」「預貯金等（※）の申告」また、添付書類として通帳等の写し※（本人分と配偶者がいる場合は配偶者分も）が必要です。申請の詳細は、担当のケアマネジャーやご利用の施設、北アルプス広域連合にお問い合わせください。

※ 申請日の直近から２か月前までの通帳の写しが必要です。

※ 預貯金等とは、預貯金（普通・定期）、有価証券（株式・国債・地方債・社債など）、金・銀（積立購入を含む）など、投資信託、タンス預金（現金）です。

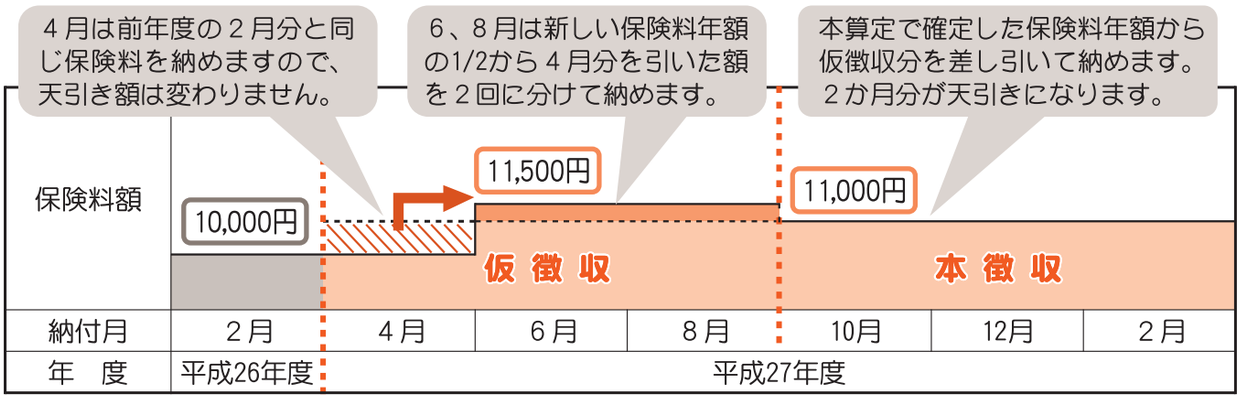
27年度介護保険料決定のお知らせ

平成26年の合計所得と住民税の状況が確定したことにより、平成27年度の介護保険料が決定いたしました。65歳以上の全員にそれぞれお送りいたしますので、ご確認ください。

徴収方法	**普通徴収の方** （納付書や口座振替の納付） ※７月15日に通知します	**特別徴収の方** （年金からの天引き納付） ※８月末に通知します
対象者	年金額18万円未満、65歳になってから約６か月間の方等	年金額18万円以上の方
同封書類	・介護保険料納入通知書 ・送付案内 （８月から特別徴収に切り替わる方は、右表の２つを同封しています）	・特別徴収開始通知書 ・通知書の見方 ※一例を示したもので、金額等は全ての人にあてはまるわけではありません

第５段階（特別徴収）の方

標準月額5,000円の方は、5,500円になりました。
（年額60,000円→66,000円）



公費投入による保険料負担軽減（第１段階）

保険料基準額に対する割合	保険料額（年額）
0.5 → 0.45 （△0.05）	33,000円 → 29,700円 （△3,300円）

低所得の高齢者の介護保険料軽減を図るため、本年度より新たに公費を投入した第１段階の保険料軽減の仕組みが、設けられました。

※第１段階　・生活保護の受給者及び老齢福祉年金受給者で、住民税が世帯全員非課税の方
・住民税が世帯全員非課税で、前年の合計所得金額＋年金収入額が80万円以下の方

ご不明な点は、北アルプス広域連合介護福祉課介護保険係までお問い合わせください。
電話　☎２１－３３２４　　代表電話　☎２２－６７６４

高齢者無料相談窓口のご案内

高齢者向けの無料相談窓口をご紹介します。法律や成年後見制度の専門家が相談に応じてくれます。ご本人、家族以外にも、福祉、行政等関係者等からの相談も受け付けています。

長野県弁護士会 ひまわり長野 法律相談

高齢者なんでも無料電話相談

ろうご　くろうなし
☎0120-65-9674

相談日　毎週　月・木曜日（祝日を除く）
午後１時30分～午後４時

相談時間　めやすは30分程度

相談内容　高齢者の抱えるあらゆる法律問題

- 貯金や不動産を自力で管理を続けられるか不安。
- 自分の財産がどう相続されるか心配。
- 親が不必要なものを購入させられている　‥など

成年後見無料相談会

相談内容
- 認知症や精神障がい等により判断能力が低下してきている方の財産管理
- 身寄りがない方の将来の財産管理、相続、契約のこと　‥など

相談方法　面談による相談（予約可能で予約の方が優先です）

相談日時と場所

８月27日（木）	午後１時30分～３時30分	白馬村保健福祉ふれあいセンター２階 相談室
９月24日（木）	午後１時30分～３時30分	大町市総合福祉センター　２階 小会議室
10月22日（木）	午後１時30分～３時30分	松川村保健センター
12月24日（木）	午後１時　　～３時	大町市総合福祉センター　２階 小会議室
１月28日（木）	午後１時30分～３時30分	池田町総合福祉センター やすらぎの郷
２月25日（木）	午後１時　　～３時	大町市総合福祉センター　２階 小会議室
３月24日（木）	午後１時30分～３時30分	大町市総合福祉センター　２階 小会議室

予約・問合せ先

大町市地域包括支援センター ☎22－0420	白馬村地域包括支援センター ☎72－6667
池田町地域包括支援センター ☎61－5000	小谷村地域包括支援センター ☎82－3135
松川村地域包括支援センター ☎62－3290	けあさぽーとアイエル　守屋 ☎85－2635

～このコーナーでは、介護や支援の仕事に携わる方を紹介します～

介護の仕事クローズアップ⑧

認定調査員（訪問調査）

今回は、北アルプス広域連合審査係の『認定調査員』に話を聞きました。

要介護認定とは？

どのくらい介護が必要かを客観的に判断するために、審査・判定をします。訪問調査のほか、主治医の意見書をもとに、医療・保健・福祉の専門家で組織される介護認定審査会で介護度と認定の期間を判定します。

●気を付けていることは？

調査項目がたくさんありますが、順番にこだわらず、会話の流れにあわせ、答えやすい質問から進めていきます。初めての調査では緊張する方もいるので、リラックスして答えていただくよう、十分時間をかけて話を伺います。また、動作の確認をやっていただくことがありますが、無理せず危険のない範囲でやっていただくように心がけています。

●認定調査の流れは？

市町村に申請のあった方に担当の調査員が連絡をとり、ご自宅・入院・入所先へ直接訪問して調査を行います。調査は全国共通の調査票で、74項目の基本調査のほか、概況調査では家族状況、住宅環境等を伺います。基本調査では心身の能力、介助の方法等を日頃の状況がわかるご家族などにも調査に立ち会っていただき、細かく聞き取ります。聞き取りきれなかったことがあれば、ヘルパーさん等に様子を教えていただくこともあります。この調査結果と主治医の意見書をもとに、コンピューターによる一次判定で「介護の手間（介護の時間）」を算出し、介護認定審査会で判定されます。

●やりがいを感じる時は？

基本的にお年寄りの方とお話するのが好きで、買い物や食事などの生活のあれこれをめぐっていろんな楽しい話をお聞きすることがよくあります。話をした後は多くの方が「ありがとう」「また聞いてね」「会えてよかった」と訪問を労ってくれる温かい言葉にやりがいを感じます。

～最近、関節、筋肉が衰えていませんか？～

ロコトレで運動機能を高めましょう⑥

介護サービス相談員　酒見 祐吉さん（理学療法士）

脳卒中や認知症と並んで、寝たきりや要介護になる大きな原因の一つ、**ロコモティブシンドローム（※通称ロコモ、「運動器症候群」）**が、介護予防で注目されています。

自宅で簡単にできる体操（**ロコトレ**）で、立つ、座る、歩くなど基本の動作を、この後も続けてできるように、運動機能を高めましょう！

やってみよう、ロコモチェック

あなたは大丈夫？

チェック7

☐ **2kg程度の買い物をして持ち帰ることができますか？**

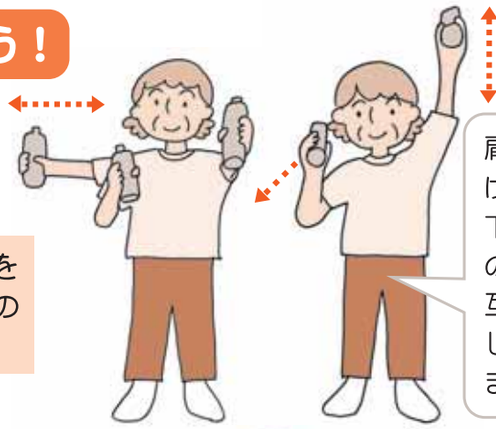
次の７つのうちに一つでも当てはまれば、ロコモの可能性があります。

- ☐ 片足立ちで靴下がはけますか？
- ☐ 横断歩道を青信号で渡りきれますか？
- ☐ 15分くらい続けて歩けますか？
- ☐ 家の中でつまづいたり滑ったりしませんか？
- ☐ 階段を上がるのに手すりが必要ですか？
- ☐ 家のやや重い仕事ができますか？

今日からロコトレを始めましょう！

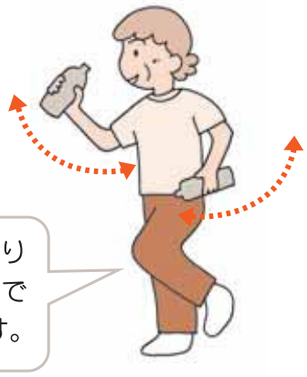
200～500ml水の入ったのペットボトルを両手に持って、ゆっくり１分ずつ、３つの運動をしましょう！

その１ 押し出し運動



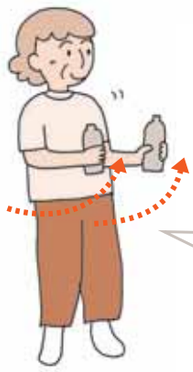
肩より上に上げたまま、上下・前後・左右の各方向に交互に押し出し・押し上げます。

その２ 足踏み運動



腕を大きく振りながら、その場で足踏みをします。

その３ ツイスト運動



ひじを曲げて、体を左右へゆっくりとひねります。

特別養護老人ホーム入所基準が変わりました ― 原則要介護3以上に ―

特別養護老人ホームは、重度の要介護状態で、ご自宅での生活が難しい方に優先的に入所していただいておりましたが、今年4月の介護保険法改正により、新規入所者は、原則として要介護3以上となりました。

要介護1・2の方であっても、やむを得ない事情により、特別養護老人ホーム以外での生活が困難な方は、広域連合が実施する入所判定委員会において、現在の身体状況や生活状況から入所の必要性を判断した上で、特例的に入所できます。

5月に開催した同委員会には、23人から特例入所の申し込みがあり、ご自宅での生活が難しいと判定された方は7人でした。

入所申し込みは各施設へ

入所の申し込みは、従来どおり施設へ直接お申し込みください。

それぞれの施設において、年4回入所判定委員会が行われ、定員に空きが出た場合、順次入所が可能となっています。

【介護度別入所申込者の待機場所】（人）

要介護度	待機場所				
	自宅	老人保健施設	グループホーム	療養型医療施設	合計
要介護５	33	17	―	9	59
要介護４	42	23	2	2	69
要介護３	50	21	6	9	86
特例入所該当者（要介護1・2）	3	3	1	―	7
合　計	128	64	9	20	221

（平成27年５月末現在）

【大北地域特別養護老人ホーム定員数】

施設名	所在地	定員
カトレヤ	大町市平	76名
銀松苑	大町市常盤	68名
高瀬荘	池田町大字池田	80名
ライフ	池田町大字会染	89名
白嶺	白馬村大字神城	80名
ライフ松川	松川村	60名
合計		453名

あとがき

平成12年に介護保険制度がスタートして、初めて自己負担が見直されました。8月から、一定以上所得のある方には、サービスを利用した場合、2割の自己負担をお願いすることになりました。さまざまな視点から制度改正が行われていますが、特別養護老人ホームの個室の室料は、これまでも自己負担となっているのに対して、多床室（相部屋）については介護サービス費の中に含まれていました。8月からは、公平性の観点から多床室の室料が自己負担となります。

今回、介護サービスを利用されている方の横顔を紹介させていただきました。今後の生活に不安を感じながらも、近所の方や昔なじみの仲間、配食サービス、医療や介護の専門家それぞれに支えられながら、自分らしく地域で暮らす姿がとても印象的でした。歩んできた人生にその方の望む生活を感じさせる出会いでした。また取材を通じて、この地域の知らない世界を知ることができました。本当にありがとうございました。