

# 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）

大町市大町1058-33  
大北福祉会館内  
北アルプス広域連合

フウフ ナイクロウ  
電話: 22-7196



## 介護の現場を支える 小さなちから ～布切りボランティア～

介護を行う施設にはさまざまなボランティアの方が訪れ、運営を支えています。布切りボランティアは、不要になったシーツ類を、清拭用に使いやすい大きさに切り揃え、介護の現場を陰から支えています。小谷村老人クラブのみなさんは毎月介護施設を訪れ、布切りや洗濯たたみのボランティアを続けています。この日、北小谷深原の仲間と訪れた小林純男さんは「老人クラブにはいろんな活動がありますが、継続して地域のお役に立てるよう、地区ごと順番に訪問しています。」「仲間と集まれば自然と元気になる。」と老人クラブの活動を楽しんでいます。お元気な高齢者が少しずつ力を出し合うことで、介護が必要な高齢者を地域全体で支えていくことができます。（池田町の高瀬荘にて）

### 【目次】

- 1 介護保険分野でのマイナンバーの利用  
について……………2頁
- 2 成年後見制度勉強会について……………3頁

- 3 介護保険における税控除について…4頁
- 4 新しい介護サービス相談員紹介……6頁
- 5 口コミレ⑦……………7頁
- 6 特養入所申込み状況……………8頁

# 介護保険の各種申請書にも

平成28年1月1日から

# マイナンバー（個人番号）の記入が必要になります

平成27年10月より住民票を持っている国民一人一人にマイナンバー（個人番号）の通知がされ、平成28年1月から番号制度の利用が開始されます。これにより、今後は地方公共団体（市町村等）間での情報連携が開始されることで、申請手続きの速やかな決定・通知が可能となるなど、住民サービスの向上につながる制度となっています。

介護保険分野においても、平成28年1月1日以降は個人番号の取得・確認を行うため、介護保険に関する届出等の申請の際には個人番号の記入が必要となります。

## 要介護認定申請書の場合

市町村受付印		広域受付印	
介護保険		要介護認定・要支援認定 要介護更新認定・要支援更新認定	
申請書			
北アルプス広域連合長 様			
次のとおり申請します。			
申請区分	新規・更新・期限切新規・支援変更	申請年月日	平成 年 月 日
被保険者番号		個人番号	
フリガナ		生年月日	明・大・昭 年 月 日
氏名		性別	男 ・ 女
住所 (施設入所者の場合は入所前の住所を記入)	〒		
電話番号	( )		
前回の要介護認定の結果等 ※要介護・要支援更新認定の場合のみ記入	要介護状態区分 1 2 3 4 5	経過的要介護	要支援状態区分 1 2
有効期間	平成 年 月 日 から 平成 年 月 日		
過去6月間の介護保険施設・医療機関等入院・入所の有無	介護保険施設の名称等・所在地	期間	年 月 日 ~ 年 月 日
	介護保険施設の名称等・所在地	期間	年 月 日 ~ 年 月 日
	医療機関等の名称等・所在地		
有 ・ 無	医療機関等の名称等・所在地		
提出代行者	名称 該当に〇(地域包括支援センター・居宅介護支援事業者・指定介護老人福祉施設)		
	住所 〒		
	電話番号 ( )		

申請の際は、番号通知（個人番号カード）を確認して、ほかの必要項目とともに個人番号も記入してください。

介護保険の手続きにもマイナンバーが必要なのね。



## 個人番号の記入が必要な介護保険の申請

- 介護保険資格取得・喪失に関する届出
- 介護保険被保険者証の交付（再交付）の申請
- 介護保険料等の減免に係る申請
- 要介護認定（変更認定）の申請
- 介護保険住宅改修費・福祉用具購入費の申請
- 高額介護サービス費に係る申請
- 介護保険負担限度額認定に係る申請
- 介護保険利用者負担額減額に係る申請
- 居宅サービス計画作成依頼の届出

**お問い合わせは** 北アルプス広域連合もしくは市町村の介護保険担当窓口へ  
北アルプス広域連合介護福祉課 大町市大町1058-33 電話 0261-22-7196（直通）



# 成年後見制度勉強会が開催されました

大北管内の地域包括支援センターが合同で主催する、成年後見制度勉強会が10月23日大町市総合福祉センターで行われ、福祉や行政関係者など、約40人が出席しました。



初めに、長野県社会福祉士会権利擁護センターぱあとなあながの大北ブロックの守屋幹雄みきおさんが「ゆるく学ぶ成年後見制度」と題して講演しました。成年後見人として活動する守屋さんは、自身の経験を踏まえて、その人らしい生活を支えるための後見人の役割について解説しました。

続いて、参加者が5つのグループに分かれ、事例検討を通して成年後見制度の活用を話し合いました。

グループワークの助言者で成年後見人の帯金康祐おびかねやすゆきさんは、終了後の講評で、「事実を積み上げ、住民が置かれた現状を冷静に認識し、支援を必要とする人のために、次の段階に進むことも考慮に入れるべきである」と福祉的視点とともに、法的視点を持ち合わせた判断の必要性について述べました。

短時間のグループワークではありましたが、成年後見制度へのニーズが高まっているなか、地域住民の権利擁護について取り組むべき課題を共有し、関係者間のネットワークを深める機会となりました。



**Q** 成年後見制度とは？

**A** 認知症や、知的・精神障害などの理由で判断能力の不十分な方々は、預貯金などの財産を管理したり、介護サービスを利用する際の契約を結んだりするのが難しい場合があります。また、消費者被害にあうおそれもあり、判断能力の不十分な方々を保護し、支援するのが成年後見制度です。

# 申告の準備はお済みですか？

**介護保険料は「社会保険料  
所得控除」の対象となります**

介護保険料は、所得税や市町村  
民税申告の「社会保険料控除」の  
対象となります。

年金から天引きされた介護保  
険料額は、年金保険者から「源泉  
徴収票」で通知されます。

また、「普通徴収（納付書や口座  
振替）」で納めた介護保険料や、  
「遺族年金」、「障害年金」から特  
別徴収で納めた介護保険料につ  
いては、北アルプス広域連合から  
「介護保険料納付済額証明書」を  
送付します。

その他不明なことがございま  
したら、「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。

直通電話 ☎ 21・3324  
代表電話 ☎ 22・6764

	特別徴収	普通徴収
徴収方法	年金年額が18万円以上の方 で年金から天引きされた方	年金年額が18万円未満の方 等で納付書や口座振替等で 納めた方
証明書の発行	1月下旬に年金保険者から 「源泉徴収票」がはがきで通 知されます。	1月下旬に北アルプス広域 連合から「介護保険料納付 済額証明書」を送付します。
内容	本人の年金から差し引かれ た「介護保険料」は、本人の み社会保険料控除の対象と して申告ができます。 (本人の年金から差し引かれ た介護保険料を配偶者や 家族が補填したとしても、 その配偶者や家族の社会保 険料控除の対象とはなりません。)	本人が納付書や口座振替等 により「介護保険料」を支 払った場合には、本人の社会 保険料控除の対象として申 告ができます。また、本人の 「介護保険料」を配偶者や家 族が納めた場合には、国民年 金や国民健康保険と同様に、 配偶者や家族の社会保険料 控除の対象となります。



生計を同じくする  
配偶者や、その他の家  
族が納めた介護保  
険料の控除対象範囲に  
ついては、左の表を参  
照ください。

## 大切なお知らせ

65歳になってから半年間は  
特別徴収（年金からの天引き納  
付）ができません。このため普  
通徴収（納付書や口座振替※）で  
の納付となります。

「年金から引かれているから  
大丈夫。」と思い込み、納め忘れ  
ることがありますので納付方  
法をご確認ください。

この機会に、  
納め忘れがな  
いか、確認し  
ましょうね。



## ◎障害者控除

65歳以上の本人又は家族が、要介  
護1から5の要介護認定を受けてい  
る場合、障害者控除の対象となる場  
合があります。詳しくは、市町村介護  
保険担当窓口にご相談ください。

## ◎40歳以上64歳以下の方の介護保険料

加入している医療保険者へお問い  
合わせください。

※ 口座振替は手続きが必要です

**医療系の介護サービス利用料は「医療費控除」の対象となります**



医療系の介護サービス利用料は、所得税や市町村民税に係る「医療費控除」の対象となります。具体的な医療系の介護サービス種類は、下の表のとおりです。

平成27年1月から12月までの1年間に支払った「医療系の介護サービス利用料」が対象となります。

※控除を受けるためには「領収証」が必要ですので、必ず準備してください。

## 在宅サービスを利用の方

### 控除の対象になる、医療系の介護サービスとは？

- ・訪問看護
- ・通所リハビリテーション
- ・訪問リハビリテーション
- ・短期入所療養介護
- ・居宅療養管理指導
- ※介護予防を含む

また、①と②の条件を満たす場合、次の介護サービス利用料も「医療費控除」の対象となります。

- ① ケアプランに基づき利用した場合のサービスであること
- ② ケアプランに、「医療系の介護サービス種類」のいずれか、または、医療保険の訪問看護が位置づけられていること

医療系の介護サービス  
または  
医療保険の訪問看護

+

- ・身体介護が中心の訪問介護  
(生活援助が中心の訪問介護は対象外です)
- ・訪問入浴介護
- ・通所介護・認知症対応型通所介護
- ・小規模多機能型居宅介護
- ・短期入所生活介護 ※介護予防を含む

## 施設に入所している方

「特別養護老人ホーム」「介護老人保健施設」「療養型医療施設」の施設サービス利用料と食費及び居住費は、医療保険の入院と同じく「医療費控除」が受けられます。ただし「特別養護老人ホーム」については、1/2が対象となります。

## おむつ代について

- ①寝たきりの状態で、療養上、おむつ使用が必要な方には、おむつ代が「医療費控除」の対象となります。
- ②初めておむつ代の「医療費控除」を受ける方は、「領収証」と医師が発行した「おむつ使用証明書」が必要です。2年目以降の方で、主治医の意見書により必要項目が確認できる場合は、北アルプス広域連合が発行する「主治医意見書内容確認証明書」を、「おむつ使用証明書」に代えることができます。ご希望の方は、お住まいの市町村の介護保険担当課にお問い合わせください。



## 新しい介護サービス相談員を紹介します

11月から、3名の新しい介護サービス相談員が活動しています。大北管内の入所施設や、通所事業所を定期的に訪問していますので、お気軽に声をかけてください。

### 新しい介護サービス相談員の皆さん



あらい やすこ  
荒井 泰子さん  
(池田町)

いちやなぎ ひでこ  
一柳 秀子さん  
(松川村)

いざわ ひろこ  
井澤 弘子さん  
(松川村)

平成21年から6年間活動いただきました池田町の中山きよ子さん、松川村の久保里美さん、平成23年から4年間活動いただきました松川村の小松美津子さんが、それぞれ任期満了となり交代されました。

今日までの活動に対しまして深く感謝申し上げます。

### 介護サービス相談員はどのような活動をしているの？

介護サービス相談員は、通所介護や特別養護老人ホームなどの施設を訪問し、利用者の介護サービスに関する思いや悩み等を聞き取り、サービス提供者や行政との間に立って、問題の解決に向けた手助けをしながら、利用する方にとって気軽に何でも話せる話し相手となっています。

現在、12名の介護サービス相談員が大北5市町村にある69の事業所を6つの担当地域に分かれて訪問し、顔なじみの関係を築き、聞き取った内容や、気づいたことなどをサービス提供者にお伝えし、サービスの質の向上や問題解決のきっかけとなるよう活動をしています。



～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⑦



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？

次の7つのうちの一つでも当てはまれば、ロコモの可能性がります。

### チェック7

**家のやや重い仕事ができますか？**

(掃除機かけ、布団の上げ下ろしなど)



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？

階段を上げるのに手すりが必要ですか？

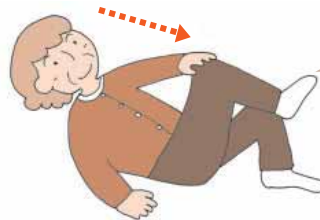
2kg程度の買い物をして持ち帰ることができますか？

## 今日からロコトレを始めましょう！

床の上で行う体操です。ゆっくり1分ずつ、3つの運動をしましょう！

### その1

#### 上体起こし膝上げ運動

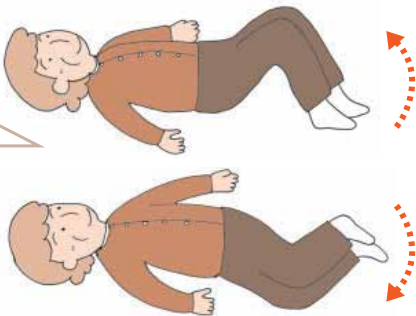


仰向けになり、膝を立てて、上体を起こして反対側の膝に左右交互に大きくタッチします。

### その2

#### ひねり運動

仰向けになり、膝を立てて、左右へゆっくりと大きく倒します。



### その3

#### 腕立て運動



四つ這いになり、ゆっくりと腕立て伏せをします。この姿勢がとれない人は立位で行いましょう。

次回は、ロコトレの最終回です。シリーズのまとめを掲載します。

## 特別養護老人ホーム入所希望者は230人 — 平成27年11月入所判定 —

【介護度別入所申込者の待機場所】(人)  
(平成27年11月集計)

要介護度	待機場所				合計
	自宅	老人保健施設	グループホーム	療養型ほか	
要介護5	34	17		6	57
要介護4	56	19	2	2	79
要介護3	57	25	6	6	94
合計	147	61	8	14	230

※「療養型ほか」は療養型医療施設のほかに有料老人ホーム等を含みます。

平成27年11月入所判定委員会時の要介護3以上の入所申込者数は大北全体で230人です。待機場所の割合は自宅63・9%、施設等36・1%となっております。

また今年4月からの介護保険法改正により「新規入所者は原則要介護3以上」となりましたが、4月改正から11月までに開催された特例入所の判定委員会には34人（要介護1・2の方から特例入所の申し込みがあり、その内ご自宅での生活が難しいため入所の必要性があると判定された方は11人でした。

### 【大北地域特別養護老人ホーム定員数】

施設名	所在地	定員
カトシヤ	大町市平1955-971	76名
銀松苑	大町市常盤6850-24	68名
高瀬荘	池田町大字池田1942-1	80名
ライフ	池田町大字会染1498-1	89名
白嶺	白馬村大字神城22847-2	80名
ライフ松川	松川村5622-33	60名
合計		453名

**入所申し込みは各施設へ**

入所の申し込みは、希望の施設へ直接お申し込みください。申し込み後、それぞれの施設の入所判定委員会(年4回開催)において、要介護度や介護サービスの利用率、介護者の状況などの入所基準により判定がされ、ご自宅での介護が難しい方などが優先的に順次入所できる仕組みとなっております。

### あとかぎ

平成27年10月から、住民票を持っている国民一人一人に12桁のマイナンバー(個人番号)が通知されています。マイナンバーは行政での各種申請の際の添付書類の削減など住民の利便性の向上にもつながるものです。介護保険の分野でも、平成28年1月1日以降各種申請様式に個人番号欄が追加され、申請の際には番号記載が必要となります。

マイナンバーは社会保障・税・災害対策の様々な分野の行政手続きなどにおいて重要なものであり、通知されたマイナンバーが漏えいして、不正に使われるおそれがある場合を除いて、一生変更されませんので、ぜひ大切にしてください。

今、元気な高齢者のみなさんが少しずつ力を出し合って、介護や支援が必要な高齢者を支えていく地域づくりが全国各地で始まっています。地元の地域活動へ参加することが第一歩となりますが、「仲間と集まれば自然と元気になる」というお話しに、住み慣れた地域の人とのつながりは、誰にとっても根強く、またかけがえのないものだと感じました。