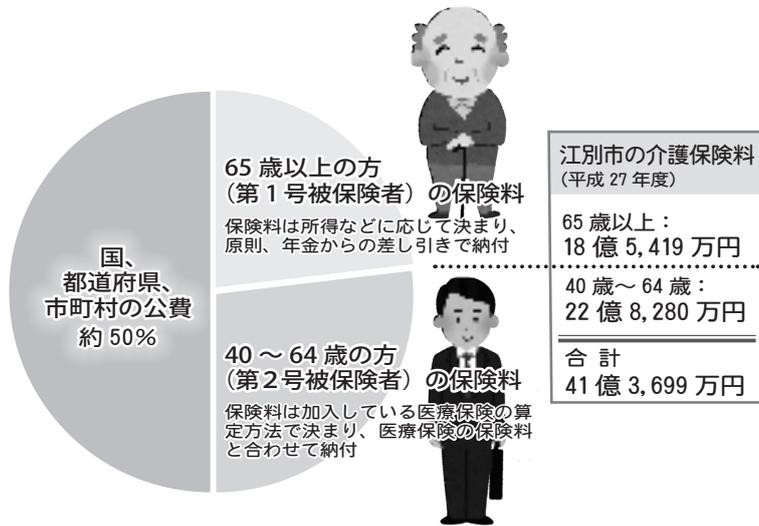


財源はみなさんの保険料で支えられています

介護保険の財源のうち、半分は国、道、市が負担し、残りの半分は65歳以上の方（第1号被保険者）と40歳～64歳の方（第2号被保険者）が負担する保険料で構成されています。



介護保険料の 使い道を紹介します

介護保険制度は、40歳以上の皆さんの保険料と公費により市町村などが運営し、介護が必要となったときにサービスを利用できるしくみです。

介護保険料の主な使い道は介護給付費ですが、そのほか、介護が必要な状態にならずに自立した生活を営めるよう支援する介護予防事業や、地域支援事業にも使われています。

【詳細】介護保険課 ☎ 381・1067

平成27年度の介護保険の主なサービス

サービス項目	サービス内容	平成27年度決算 (円)	
		介護	介護予防
施設介護サービス費	特養、老健などの施設サービス費	28億4,160万	
居宅介護サービス費	ホームヘルパー、デイサービスなどの居宅介護サービス費	26億354万	5億2,952万
地域密着型介護サービス費	グループホームなどの地域に密着したサービス費	11億4,882万	1,019万
特定入所者介護サービス費	施設入所などの低所得者の食費・居住費の減額分	3億6,049万	95万
居宅介護サービス計画費	ケアマネジャーへの報酬などの経費	3億993万	7,267万
住宅改修費	手すり設置などの住宅改修費	2,315万	2,660万
福祉用具購入費	ポータブルトイレなどの福祉用具の購入費	922万	670万
高額介護サービス費	自己負担額が上限額を超えた場合の助成費		1億7,896万
高額医療合算介護サービス費	医療と介護の両方を利用し、合算した自己負担額が一定額を超えた場合の助成費		2,833万

利用状況は居宅介護サービス費が全体の約4割

利用状況では、ホームヘルパーやデイサービスなどの居宅介護サービス費の占める割合が全体の約4割と高くなっており、次いで特別養護老人ホームなどの施設介護サービス費、グループホームなどの地域密着型介護サービス費が大きくなっています。

また、平成27年度の保険給付費は81億5900万円。平成26年度の79億9600万円と比べて1億6300万円の増額となりました。これは、介護サービス利用者や利用量の増加、介護に従事する人の待遇改善などによるものです。



介護保険料が財源の 地域支援事業

- ▼地域包括支援センターの運営：高齢者を地域で支えるための施設で市内に4か所。ケアプラン作成や介護予防事業、総合相談支援など
- ▼元気の達人養成講座：健康寿命を延ばすヒントを紹介。転倒防止、認知症予防講座、体操など
- ▼介護予防出前講話：高齢者を含む団体を対象に、出前の講話を開催
- ▼高齢者向け徘徊位置検索性サービス (自己負担あり)：「GPS端末」を貸し出し、高齢者の位置を検索できるサービス
- ▼認知症高齢者家族やすらぎ支援 (自己負担あり)：家族の不在時などに、支援員が高齢者の話し相手になりながら見守りを行うサービス
- ▼在宅高齢者への給食サービス (自己負担あり)：高齢者世帯などで、病気や障がいのため買い物や調理ができない方に夕食を配食





糖尿病教室

糖尿病の分かりやすいお話をします。どなたでも参加できますので、お気軽にご参加ください。無料、申込不要、直接会場へ。

日時：①11月9日(水)15時～16時

②11月16日(水)15時～16時

テーマ：①糖尿病と合併症（二川原総合内科医師）・お菓子のここがポイント（多田薬剤師）

②「外出について」（山口管理栄養士）・トークコーナー「簡単なクイズなどを交えてのお話」

会場：市立病院2階講義室

詳細：市立病院診療技術部栄養科

☎ 382-5151（内線 6821）

職員募集

- ①助産師（正職員）
- ②看護師（経験者・正職員）

応募資格：①昭和62年4月2日以降生まれで、助産師免許を有する、または平成29年4月までに取得見込みの方

②昭和47年4月2日以降生まれで、看護師免許を有し、医療法上における病院で5年以上の実務経験がある方

試験日：12/14(水)

応募方法：試験日の5日前までに必要書類（市立病院で配布、同ホームページからも入手可）を申込先へ郵送、または直接。

※非常勤職員（看護師、准看護師、助産師、看護助手、薬剤師、診療放射線技師、臨床検査技師）は随時募集していますので、お問合せください。

申込・詳細 市立病院 管理課総務係
〒067-8585 若草町6 ☎ 382-5151

国民年金の手続きはお済みですか？



20歳以上、60歳未満の方は国民年金への加入が必要です。会社員（公務員などを含む）の方が退職したときは、退職した方、およびその方に扶養されている配偶者の方も国民年金への加入手続きを、厚生年金の資格喪失日から14日以内に行ってください。保険料の納付が遅れたり、未納の期間があると、年金受給の際、不利になります。今年度の国民年金保険料は月額1万6260円です。前納や口座振替による割引もありますので、ご利用ください。

免除または猶予されます（申請時点の2年1か月前分まで申請可能）。失業により申請を行う際は、雇用保険被保険者離職票など失業を証明する書類が必要な場合があります。

①全額免除・一部免除申請

本人・世帯主・配偶者の前年所得（1～6月分の保険料は前々年所得）が一定額以下の場合（下表参照）は、申請により保険料の全額または一部が免除になります。

②納付猶予申請

50歳未満で、本人・配偶者の前年所得（1～6月分の保険料は前々年所得）が一定額

③学生納付特例申請

学生で前年所得（1～3月分の保険料は前々年所得）が一定額以下の場合、申請により保険料の納付が猶予されます。※申請には学生証（在学証明書も可）が必要です。

世帯構成別所得額のめやす

世帯構成	全額免除・納付猶予該当
単身世帯	57万円 (122万円)
夫婦2人世帯	92万円 (157万円)
夫婦と2子の4人世帯	162万円 (257万円)

・夫婦は一方が他方を扶養する場合
・（ ）内は給与所得者の年収ベース

江別市立病院

「フレイル」ってなあに？

総合内科医教育センター長 葛西孝雄よしたけ

65歳以上の方にお聞きします。次の項目の中で当てはまるものはいくつありますか？

- 体重がここ1年で2～3kg減少した
- 歩くのが遅くなった
- 握力が低下した
- 以前より疲れやすくなった
- 活動性が低下した（趣味に出かけなくなった、など）

3つ以上の方、「フレイル」の可能性ががありますよ。

平成26年5月、日本老年医学会が「筋力や心身の活力が低下した状態」を「フレイル」と名づけ、身体面だけでなく心理・社会面を含んだ状態だと定義づけました。語源となった「frailty（フレイルティー）」は「弱さ」を表す英語で、欧米の医療現場では20年も前から使われているそうです。

体力が落ちると出かけるのがおっくうになりますよね？人と接

する機会が減って食事のバランスが悪くなるとさらに体力は落ち、ついには脳の働きも低下してしまう…。途中で病気にかかるこのサイクルはますます加速します。

江別市の高齢化率は北海道の中では低いほうですが、それでも26.6%（平成27年1月現在）、4人に1人が高齢者です。ある統計で65歳以上の10人に1人がフレイルであり、75歳以上ではフレイルが要介護状態の原因として最も多かったと報告されました。高齢者の多くがフレイルの段階を経て要介護状態になりますので、これを未然に防いだり、早期に発見して介入したりすると健康寿命が延びると考えられています。

どのようにしたらフレイルを防ぐことができるのでしょうか。ビタミン・ミネラルを含むバランスのよい食事、ストレッチ・ウォーキングなど適度な運動、身体の活動量や認知機能の定期的なチェック、肺炎やインフルエンザのワクチン接種、入院のあとの栄養補給やリハビリ、薬の種類が多い人は主治医と相談する、こうした単純なことの積み重ねが大事だといわれています。

フレイル…こんな耳新しい言葉を胸に刻んで、ご自身だけでなく大切な人の行く末を案じてみてはいかがでしょうか？

参考）日本老年医学会雑誌 Vol. 51 No. 2

NHK ON LINE くらし☆解説「高齢者は注意！「フレイル」ってなに？」