23



り いきいき介護 り



介護保険の使い方

介護保険によるサービスを利用するためには、「要介護 または「要支援 の認定を受けることが必要です。

申請から通知までの流れ

申請 方法

受付窓口 本庁保険医療課介護保険係、および各支所窓口

必要書類) 「要介護認定・要支援認定申請書」 ※用紙は本庁・各支所にあります

「介護保険被保険者証」 ※添付して提出する必要があります

判定

「認定調査票」※1と「主治医意見書」※2の内容を基にコンピュータによる一次判定、 「介護認定審査会」※3による二次判定が行われます。

- ※1 訪問調査員が自宅または入所施設等を訪問して、ご本人の心身の状態や生活の状況について を聞き取り、作成します。
- ※2 申請時に申し出のあったかかりつけ医師に、主治医意見書及び作成依頼書を郵送して主治医 意見書の記入を依頼します。
- ※3 医師および医療、福祉、保健分野の有識者によって構成されています。

結果の 通知

郵送で通知します。

介護保険の 認定について

要支援1~要支援2、要介護1~要介護5の7段階 (要支援1が最も軽く、要介護5が最も重い状態)

※介護の度合いによって、それぞれ1か月に利用できるサービス費用の上限が定められています。 ※上記いずれの状態にも当てはまらない場合は「非該当」となり、介護保険によるサービスを受けるこ とができません。市が実施する一般介護予防事業の利用を希望される場合は保険医療課介護保険 係(公・お太助フォン 42-5618)までご相談ください。

サービス利用の調整は、ケアマネジャーが行います。

介護サービスを利用するときには、あらかじめ「ケアプラン(介護サービス計画書)」を作成し、その 計画書に基づいてサービスが提供されます。ケアプランは、ご本人の意向や身体状況に基づいて、ケ アマネジャーが作成します。介護保険の認定を受けたら、まず担当のケアマネジャーを決める必要が あります。一般に「要支援」の場合は「地域包括支援センター」へ、「要介護」の場合は「居宅介護支援 事業所 | へ相談します。新規に認定を受けた方には、結果通知と合わせて市内の事業所のリストを同 封して郵送します。

介護サービス利用時の負担は、1割(所得によって2割または3割)です。

介護保険によるサービスを利用した場合、かかった費用の1割(所得によって2割または3割)の負 担が必要となります。1か月の利用者負担が一定額を上回った場合、超過分が還付される制度もあり ます。(高額介護サービス費) 施設入所時や短期入所時の食費や居住費は、自己負担となります。

問保険医療課 介護保険係 ☎・お太助フォン 42-5618

健康いいカラダジ

みんな笑顔で長生きしようやぁ

健康あきたかた21推進中! 冬こそ温水プールで楽しく健康づくり!

吉田温水プール

水中では、腰や膝に無理な負担をかけずに体を 動かせるので、日ごろの運動不足や体力の衰えが 気になる方、運動をしたいけれど何から始めたら いいか分からないといった方にもおすすめです。 運動不足になりがちなこの季節、温水プールで楽 しく健康づくりをしませんか?

| 期間 | 1月10日~3月27日 〈朝の部〉10時~11時 毎週金曜日(全12回) 〈昼の部〉14時~15時 〈夜の部〉19時30分~20時30分 ※昼の部は軽めの運動プログラムとなっていますので、体力に自信のない方でも 安心してご参加いただけます。 |
|-----|--|
| 参加費 | 900円/回(施設利用料400円込み) ※障害者手帳をお持ちの方は250円/回(施設利用料免除) |
| 対象者 | 本市に住民票をお持ちの方 |
| 定員 | 各40名 ※朝・昼の部は送迎あり(定員になり次第締め切り) |
| 申込 | 吉田温水プール な・お太助フォン 47-1210(水曜休館) |

間健康長寿課 健康推進係 ☎・お太助フォン 42-5633

食のさんぼ道 安芸高田市食生活改善推進協議会

ecip.

白菜と豚肉のポン酢あんかけ炒め

ポン酢しょうゆで味付け、とても簡単!

(1人分)エネルギー154Kcal 塩分2g

【材料(4人分)】

豚肉(こま切れ)・・200g 白菜・・・・・1/8個

にんじん・・・・・・1/2本

ポン酢しょうゆ・・・・・ 大さじ4 鶏がらスープの素・・ 小さじ1/2

おろしにんにく・・・・・ 1片分 かたくり粉 ・・・・・大さじ1

【作り方】

①調味料は混ぜておく。

②白菜はざく切り、にんじんは短冊切りにする。

③フライパンに油をひき、豚肉に火を通す。②を加え、 しんなりするまで炒める。

④調味料を加え、水溶きかたくり粉を加えてとろみが

つくまで炒める。

間健康長寿課 健康推進係 ☎・お太助フォン 42-5633



1月15日(水)

圆9時30分~11時15分・12時30分~15時30分 **Mクリスタルアージョ**

『命をつなぐ献血』にご協力を

「 年齢]

男性17~69歳・女性18~69歳 ※65歳以上の方は60~64歳の間に 献血経験のある方に限ります。

22

[体重] 男女とも50kg以上

広報 あきたかた 令和2年1月号 広報 あきたかた 令和2年1月号