

新日本婦人の会 七飯支部 介護小組またあした 定例会

七飯町役場 福祉課地域包括支援係
社会福祉士 東浦淳仁

目次

- 1、介護保険の仕組み
- 2、介護保険の申請の流れ
- 3、チェックリストをやってみよう

	65歳以上の方(第1号保険者)	40歳から64歳の方(第2号保険者)
対象者	65歳以上の方 	40 歳以上 65 歳未満の健保組合、全国健康保険協会、市町村国保などの医療保険加入者 (40 歳になれば自動的に資格を取得し、65 歳になるときに自動的に第 1 号被保険者に切り替わります。)
受給条件	・要介護状態 ・要支援状態 事業対象者	・要介護(要支援)状態が、老化に起因する疾病(特定疾病)による場合に限定
保険料の徴収方法	・市町村と特別区が徴収 (原則、年金からの天引き) ・65 歳になった月から徴収開始	・医療保険料と一体的に徴収 ・40 歳になった月から徴収開始

運動をする機会が減った

今までしてきたことがおっくうになった

外に出る機会が減った

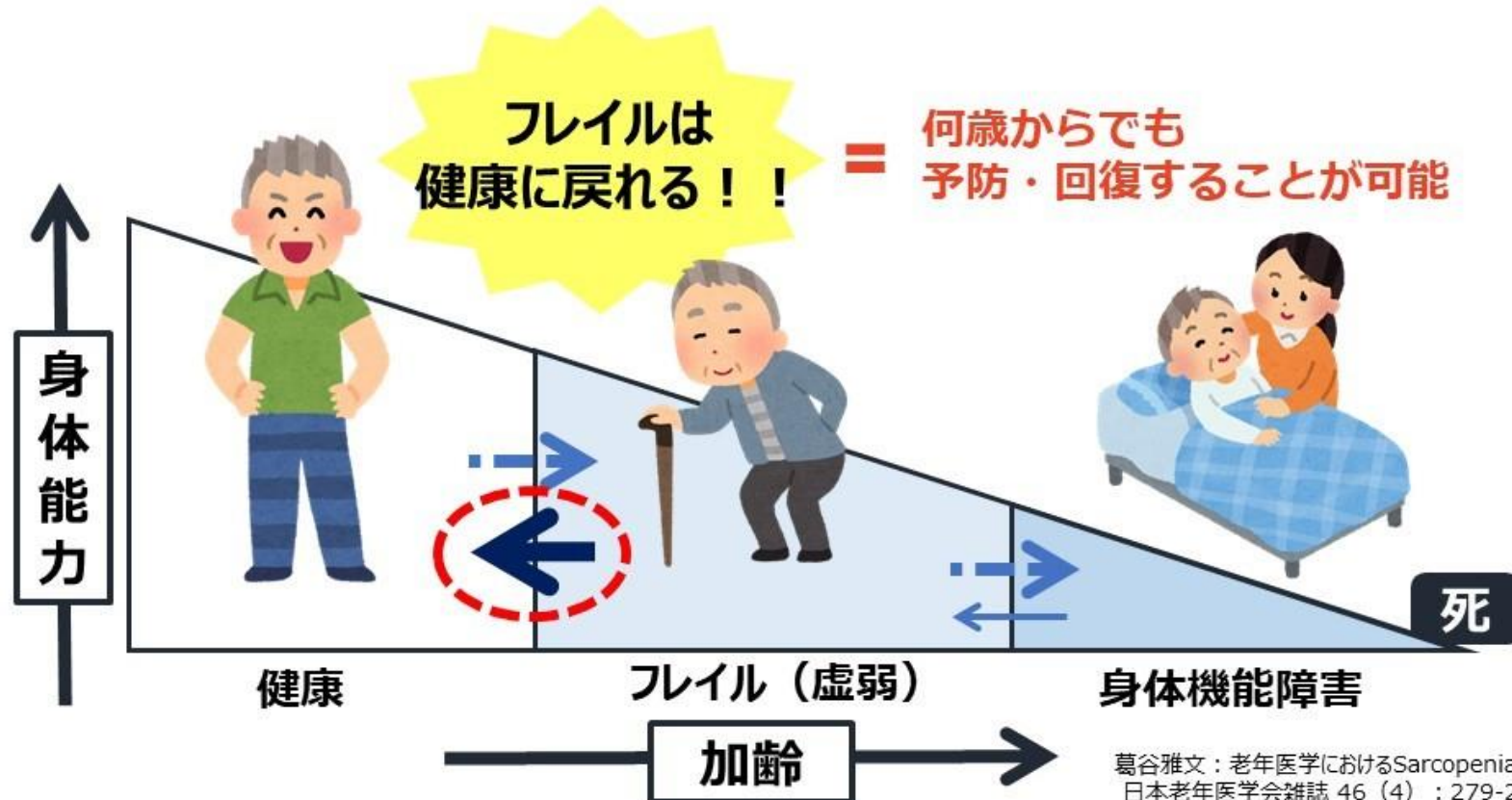
食欲がない

家でテレビを見る時間が増えた



フレイルを知っていますか？

自立	要支援	要介護
----	-----	-----



介護予防とは、『介護が必要な状態になることをできる限り予防し、自立した自分らしい生活を送ることができるようになる』取り組み。
「自分は元気だから今のところ必要ない」と考えている方も、元氣なうちから介護予防に取り組むことが重要である。

○介護保険の申請の流れ

結果が出るまで約一ヶ月

① 申請書の提出



役場福祉課・各出張所でも申請でき、自宅へ訪問して代行申請をすることもできます。

② 認定調査 主治医意見書



自宅に調査員が訪問し、本人の状態を確認。また本人の主治医意見書を頂きます。

③ 要介護度の 審査判定



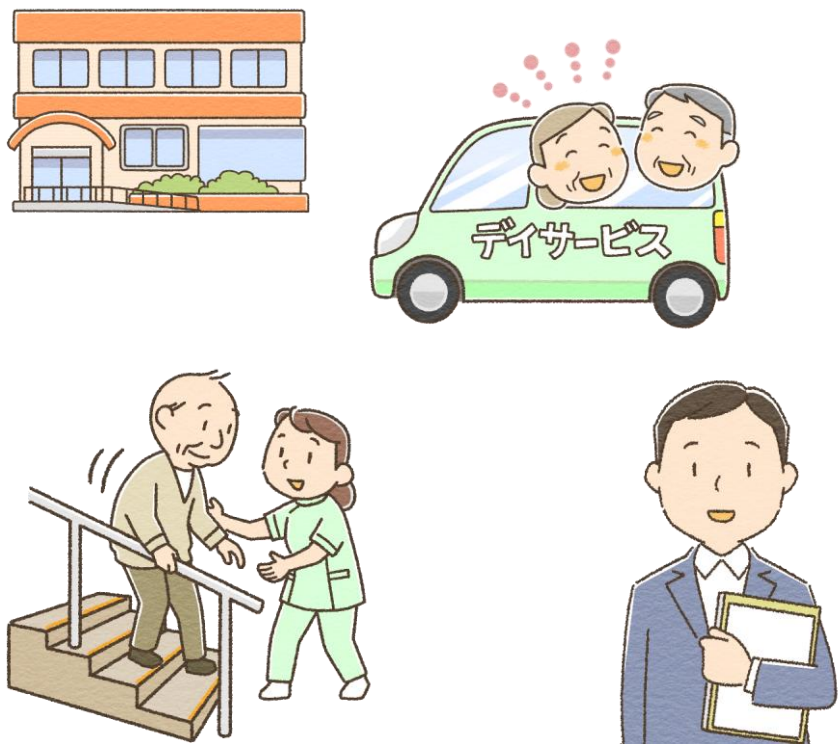
調査票と主治医意見書を踏まえて、要支援認定・要介護認定の判定を行います。

④ 介護度の認定結果



認定結果が印字された新しい介護保険証が届きます。

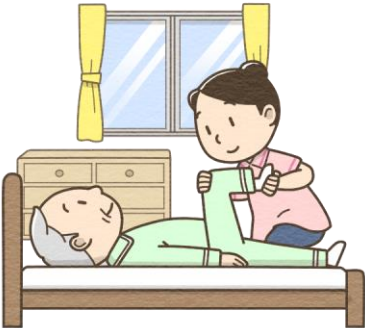
施設に通って
介護サービスを利用する



利用できる主なサービスの例

デイサービス	入浴・排泄・食事などの介助やリハビリ兼ねた体操、レクリエーションを行う日帰りの施設。
デイケア	機能回復を目的に医師の指示のもとで専門職がリハビリを行う日帰りの施設。
ショートステイ	家族の用事や介護負担の軽減・休養等のために、短期的に施設に入所し、介護・支援・医療ケアを受けられる施設。

自宅にて介護サービスを利用する



利用できる主なサービスの例

訪問介護	介護士が自宅を訪問し、入浴・排泄・食事などの介助や掃除・洗濯・調理などを行う。
訪問入浴	介護士や看護師が自宅に簡易型浴槽を持ち込んで入浴介助を行う。
訪問リハビリ	リハビリの専門職が自宅を訪問し、リハビリを行う。
福祉用具貸与	介護用ベッドや車いすなどの福祉用具のレンタル
福祉用具販売	入浴や排泄などに用いる福祉用具の購入
住宅改修	自宅を介護リフォームする工事に対し補助金が支給(上限が20万円)



チェックリストをやってみよう

あなたの現在の状態について、「はい」か「いいえ」の
当てはまる方に○をつけてください。

1	階段を手すりや壁につたわずに上っていますか	はい	いいえ
2	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	はい	いいえ
3	15分位続けて歩いていますか（屋内、屋外などの場所を問いません）	はい	いいえ
4	この1年間に転んだことはありますか	はい	いいえ
5	転倒に対する不安は大きいですか	はい	いいえ

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

8	半年前に比べて固いものが食べにくくなりましたか	はい	いいえ
9	お茶や汁物などでむせることがありますか	はい	いいえ
10	口の渇きが気になりますか	はい	いいえ

11	バスや電車で1人で外出していますか （1人で自家用車を運転している場合も「はい」となります）	はい	いいえ
12	日用品の買い物をしていますか	はい	いいえ
13	預貯金の出し入れをしていますか	はい	いいえ
14	友人の家を訪ねていますか	はい	いいえ
15	家族や友人の相談にのっていますか （電話で相談に応じている場合も「はい」となります）	はい	いいえ
16	週に1回以上は外出していますか（過去1ヶ月間の状態の平均）	はい	いいえ
17	昨年と比べて外出の回数は減っていますか	はい	いいえ

18	周りの人から「いつも同じことを聞く」などのもの忘れがあると 言われますか	はい	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	はい	いいえ
20	今日が何月何日かわからない時がありますか （月と日がどちらかわからない場合には「はい」となります）	はい	いいえ

チェックリスト番号1～20の合計

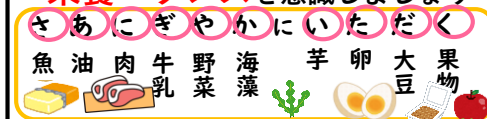
21	（ここ2週間）毎日の生活に充実感がない	はい	いいえ
22	（ここ2週間）これまで楽しんでやれていたことが楽しめなくなった	はい	いいえ
23	（ここ2週間）以前は楽にできていたことが今はおっくうに感じられる	はい	いいえ
24	（ここ2週間）自分が役に立つ人間だと思えない	はい	いいえ
25	（ここ2週間）わけもなく疲れたような感じがする	はい	いいえ

なりたい自分（目標）

1	はい 0点、いいえ 1点	点数	1～5までの合計点数が3点以上の方
2	はい 0点、いいえ 1点		⇒ 運動 を取り入れましょう！
3	はい 0点、いいえ 1点		椅子から立ったり座ったりを繰り返すのも効果的◎
4	はい 1点、いいえ 0点		
5	はい 1点、いいえ 0点	/ 5	



6	はい 1点、いいえ 0点	点数	6～7までの合計点数が2点の方
7	体重(kg)÷身長(m)÷身長(m)が 18.5未満 1点、その他 0点	/ 2	⇒ 栄養バランス を意識しましょう
			さあにぎやかにいただく 魚 油 肉 牛 野 海 芋 卵 大 果 乳 菜 藻 豆 物



8	はい 1点、いいえ 0点	点数	8～10までの合計点数が2点以上の方
9	はい 1点、いいえ 0点		⇒ お口の健康 を意識していきましょう！
10	はい 1点、いいえ 0点	/ 3	歯科検診を受けたり、家族や友人と話す こともお口の健康に繋がります◎



11	はい 0点、いいえ 1点	点数	11～17までの合計点数が1点以上の方
12	はい 0点、いいえ 1点		⇒ 外出の機会 を増やしましょう！
13	はい 0点、いいえ 1点		地域の活動やサークルへの参加もお勧め です！
14	はい 0点、いいえ 1点		町内には様々な団体があります。 詳しくは下記へお問い合わせください。
15	はい 0点、いいえ 1点		七飯町社会福祉協議会 65-2067
16	はい 0点、いいえ 1点		
17	はい 1点、いいえ 0点	/ 7	



18	はい 1点、いいえ 0点	点数	18～20までの合計点数が1点以上の方
19	はい 0点、いいえ 1点		⇒ 脳への刺激 を増やしましょう！
20	はい 1点、いいえ 0点	/ 3	人との交流や、指先を使う活動、楽しい と思えることをするのが効果的です◎



1	点数	1～20までの合計点数が10点以上の方
20	/20	⇒ 上記の項目 を取り入れていきましょう！

21	はい 1点、いいえ 0点	点数	21～25までの合計点数が2点以上の方
22	はい 1点、いいえ 0点		⇒ 心の健康 について考えてみましょう！
23	はい 1点、いいえ 0点		楽しいことや好きなことをして 心の栄養も補給しましょう！
24	はい 1点、いいえ 0点		
25	はい 1点、いいえ 0点	/ 5	



ご清聴ありがとうございました。