

塩谷郡市医師会リレーコラム シリーズ「在宅医療」

●ご意見やご質問、取り上げてほしい病気などありましたら
塩谷郡市医師会までお便りをお寄せください。
問い合わせ／〒329-1312 さくら市桜野1319-3
さくら市氏家保健センター内 塩谷郡市医師会

第15回「施設サービスを上手に利用しよう」 特別養護老人ホーム「つきみの里」 理事長 家守美由紀（さくら市）

介護保険ではさまざまなサービスやメニューが用意されていますが、その中にショートステイというサービスがあります。ショートステイは短期間施設に泊まって利用するサービスです。介護や支援を行ってもらえる「宿泊施設」とイメージすると分かりやすいかもしれません。

ここで、介護保険のサービスを利用しながら在宅介護を続けている64歳のSさんの例をご紹介します。Sさんは92歳のお義母さんと二人暮らしです。お義母さんは要介護4で、食事、お風呂、トイレなど生活全般に介護が必要です。Sさんは、平日の3日間に短時間のパートの仕事をしているので、その間お義母さんはデイサービスを利用しています。また、毎週末2泊3日のショートステイを利用することで、ご自分の趣味やお孫さんのお世話など、介護から離れる時間を持ちながら10年近く在宅介護を続けています。

ショートステイの1番のメリットは、介護者の負担が軽減されることです。介護者が休息を取り、日々の介護

による疲れやストレスを解消することは、在宅介護を続けるためにも大切です。また、仕事をしながら介護をしている人もショートステイを利用すれば、平日は仕事に出かけ、休みの日は自宅で介護ができるようになります。在宅介護を長く続けるためには、家族だけで無理をせず、上手に施設サービスを利用して、ご自身のケアも忘れないようにすることが肝心です。

また、「家」から住む場所を「施設」に移して利用する施設サービスもあります。施設サービスは、介護老人福祉施設（特別養護老人ホーム）や介護老人保健施設など介護保険を利用した「施設サービス」と、有料老人ホームや高齢者専用賃貸住宅など「高齢者の住まい」としてのサービスもあります。入居できる年齢や条件、費用などはそれぞれ異なりますので、担当のケアマネージャーに相談しながら、実際に施設に足を運び見学や説明を受けてじっくり選んでください。

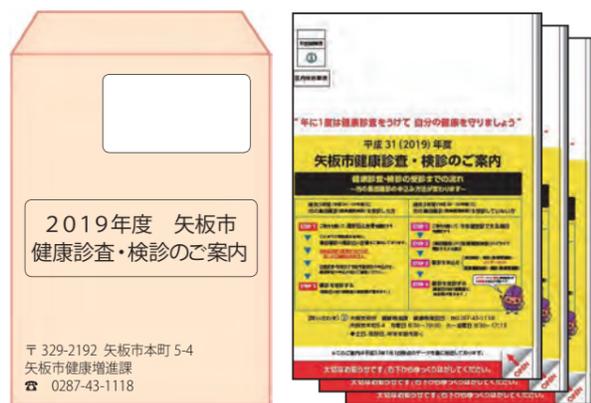
健康診査・検診の申し込み 方法が変わります！

問い合わせ／健康増進課 ☎（43）1118

これまでは、健康診査・検診の申込書を、1月下旬から2月ごろに行政区を通じて、もしくは郵送で、世帯ごとに配布させていただきました。

2019年度分からは、今までの受診履歴を参考に、個人ごとに日程や会場を指定した案内通知を3月に郵送します。

- ※1人世帯の場合は、案内通知のみ郵送します。
- ※2人以上の世帯は、世帯分の案内通知をまとめて入れた封筒を郵送します。
- ※電話やインターネットで、指定された日にちや受診項目を変更することができます。



※郵送される封筒イメージ

※案内通知イメージ

安心リフォームやいた

建物の修理やリフォームはおまかせください

施工者は地元商工会員です

矢板市本町2-18 矢板市商工会内

新築・増築・改築・外構・ソーラー発電

お気軽に

ご連絡先
☎0287-44-1440

ぽっぴちゃんの家

国民年金 20歳になったら国民年金

問い合わせ／大田原年金事務所 ☎（22）6311
矢板市市民課 ☎（43）1117
FAX（43）5962

国民年金は、年をとった時や、いざという時の生活を現役世代みんなで支えようという考えで作られた仕組みです。

国民年金のポイント

●将来の大きな支えになります

国民年金は20～60歳までの方が加入し、保険料を納める制度です。国が責任をもって運営するため、安定しており、年金の給付は生涯にわたって保障されます。

●老後のためだけのものではありません

国民年金には、年をとった時の老齢年金のほか、障害年金や遺族年金もあります。

障害年金は、病気や事故で障がいが残ったときに受け取ることができます。

また、遺族年金は、加入者が死亡した場合、その加入者により生計を維持されていた遺族（「子のある配偶者」や「子」）が受け取ることができます。

Q1. 国民年金の加入手続きは、いつ、どこで？
A1. 20歳になったら、市役所の国民年金担当窓口で手続きをしてください。郵送でも手続きは可能です。

Q2. 毎月の保険料はいくら？
A2. 月額16,340円（2018年度）です。

Q3. 保険料を安くする方法はあるの？
A3. あります！前納制度や口座振替をご利用ください。これらをセットにすることで、さらに割引になります。

Q4. 毎月16,340円は払えない。どうすればいいの？
A4. 国民年金保険料を納めることが経済的に困難な場合には、保険料の納付が猶予または免除される制度があります。市役所の国民年金担当窓口や年金事務所へご相談ください。

マイナンバー制度 よくある質問について

問い合わせ／市民課 ☎（43）1117 FAX（43）5962
マイナンバー総合フリーダイヤル ☎0120（95）0178

マイナンバーカード、通知カードについて、よくある質問を紹介します。（※マイナンバーカードと通知カードは異なるものですので、ご注意ください。）

Q1. 通知カードは身分証として利用できますか？
A1. 通知カードはマイナンバーの確認のみに利用することができるカードですので、身分証としては利用できません。

Q2. マイナンバーカードは必ず申請しなければなりませんか？
A2. 申請の義務はありませんが、マイナンバーカードは、各種手続きにおけるマイナンバーの確認および本人確認の手段として用いられるなど、国民生活の利便性の向上につながるものですので、できるだけ多くの皆さまに申請いただきたいと考えています。

Q3. マイナンバーカードの交付申請に手数料はかかりますか？
A3. 初回は無料です。ただし、再発行の際は原則として手数料が必要になります。

Q4. 住民基本台帳カードを持っているのですが、継続して使えますか？
A4. 住民基本台帳カードは新規交付、再交付および有効期限の更新はできませんが、有効期限内であれば利用可能です。また、住所変更があった場合でも継続利用することが可能ですので、記載事項の変更等があった場合には、14日以内に市区町村へ届出してください。ただし、電子証明書は失効となります。なお、マイナンバーカードが交付される際は、法令の規定により、住民基本台帳カードを返納していただくこととなります。

プレミアム付 商品券

使用期限
平成31年1月31日まで



平成30年9月3日より販売いたしましたプレミアム付商品券「つつじの郷 やいた商品券」はご利用いただけましたでしょうか？お手元にお持ちの方は平成31年1月31日までに取扱店にてご利用ください。

お問い合わせ／矢板市商工会 ☎（43）0272