

おわせ包括だより

発行 尾鷲市社会福祉協議会 尾鷲市地域包括支援センター
電話 0597-22-3003 FAX 0597-22-3402



第27号

発行月 令和2年2月

介護保険サービスを利用するには？

◆介護保険は、住み慣れた地域で安心して暮らし続けるための制度です。

40歳以上の皆さんが加入者(被保険者)となり保険料を納め、介護が必要になった時には、費用の一部を負担することで介護保険サービスを利用できます。

◆介護認定は、65歳以上の高齢者が対象です。

◆40歳から64歳の方は、老化が原因とされる病気(特定疾病16疾病)により対象となります。

日常生活で介助を必要とされる方、または生活機能が改善する可能性が高い方が、認定を受けるためには、尾鷲市役所福祉保健課、もしくは出張所、または介護保険制度の運営主体(保険者)である紀北広域連合の窓口申請を行なう必要があります。地域包括支援センター、居宅介護支援事業所(ケアマネジメント実施機関)、介護保険施設に頼んで代わりに申請(代行申請)することもできます。

※訪問相談で相談員が外出している場合がありますので、来所される際は、事前に電話予約していただくことをお勧めします。

電話 22-3003

※来所が難しい方は、ご自宅へ訪問させていただきます。

おわせ包括は、紀望通りにある福祉保健センターの1階にあります。
平日 8:30~17:15

★申請だけでなく、利用できるサービスについて詳しく知りたい。
⇒おわせ包括へ

申請に必要なもの

- ・介護保険申請書…窓口にあります。
尾鷲市役所や紀北広域連合のホームページからもダウンロードできます。
- ・介護保険被保険者証(65歳以上の人の場合)
※今までサービスを使った事のない方も、65歳になると自宅に郵送されています。
紛失等でなくされている場合はなくても構いません。再発行可能です。
- ・健康保険被保険者証(40~64歳の方の場合)
- ・本人の印鑑

申請から認定まで

◆申請から認定が下りるまで、1 か月から1 か月半ほどかかります。

①申請→②主治医への受診→③認定調査→④審査会→⑤認定が下りる

結果は、非該当、要支援1・2、要介護1・2・3・4・5に分類されます。

非該当となると、介護保険サービスは利用できないため、市が行なっている介護予防教室などを紹介しています。

◆ホームヘルパー(訪問介護)やデイサービス(通所介護)のみの利用であれば、尾鷲市が実施する『基本チェックリスト(25項目)』を実施し該当すれば、介護保険の申請をしなくてもサービスが利用できます。おわせ包括へご相談ください。

感染症対策できていますか？

日によって寒暖の差が大きく、体調管理が難しい季節ですね。風邪やインフルエンザ、ここ最近は新型コロナウイルス感染症のニュースが毎日取り上げられ、感染症への心配が増えましたよね。厚生労働省は、まず咳エチケットや手洗い等の感染症対策を行なうことを呼びかけています。そこで、一般的な感染症対策について、改めて紹介していきたいと思います。

正しい手の洗い方

手洗いの前に

- ・爪は短く切っておきましょう
- ・時計や指輪は外しておきましょう



流水でよく手をぬらした後、石けんをつけ、手のひらをよくこすります。



手の甲をのぼすようにこすります。



指先・爪の間を念入りにこすります。



指の間を洗います。



親指と手のひらをねじり洗います。



手首も忘れずに洗います。

石けんで洗い終わったら、十分に水を流し、清潔なタオルやペーパータオルでよく拭き取って乾かします。

予防対策

- ・石けんやアルコール消毒液などによる手洗い、うがいを行ないましょう。
- ・「咳エチケット」にて、咳やくしゃみによる飛沫を防ぎましょう。
- ・十分な睡眠とバランスのよい食事を心がけ、免疫力を高めていきましょう。
- ・不要不急の時は、なるべく人混みを避け、外出を控えましょう。
- ・室温 20～23℃、湿度約 60%を保ちましょう。

3つの咳エチケット 電車や職場など人が集まる場所でやろう



1. マスクを着用する(口・鼻を覆う)

2. ティッシュ・ハンカチで口・鼻を覆う

3. 袖で口・鼻を覆う

