

## 介護保険制度

～年をとっても 住みなれた場所で安心して 生活するために～

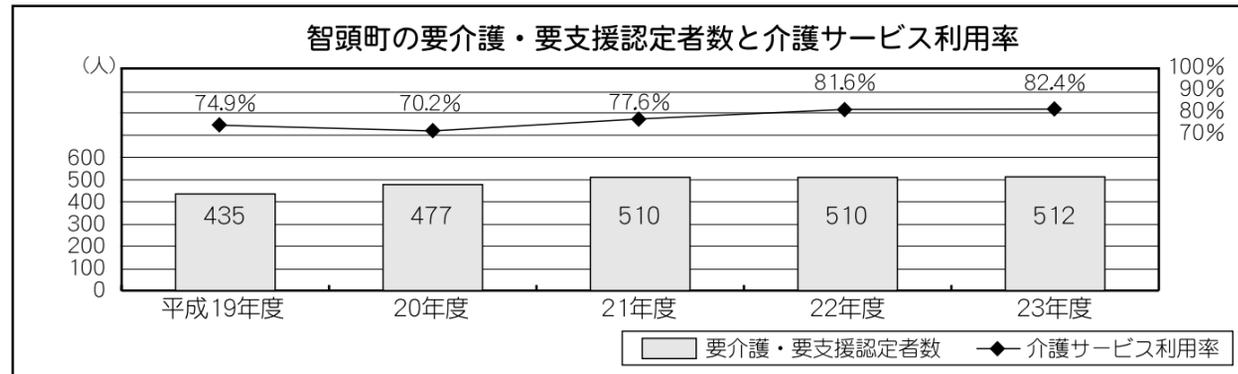
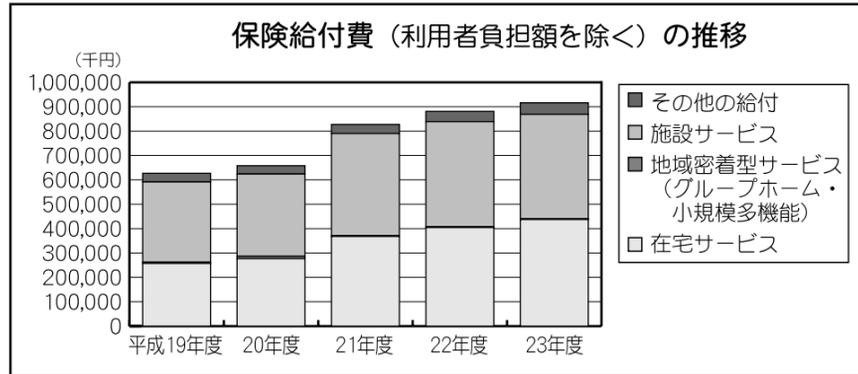


### 介護保険とは

介護が必要な状態となってもできる限り自宅で自立した生活ができるように、必要な介護サービスを総合的・一体的に提供する制度です。保険料は40歳以上の人負担し、社会全体で支える仕組みです。平成12年から始まったこの制度は、事業計画や介護保険料を3年ごとに見直しています。

保健医療の高度化に伴い、高齢になってからの人生も長くなっています。それに伴って、介護サービスを利用する人も増え続けています。

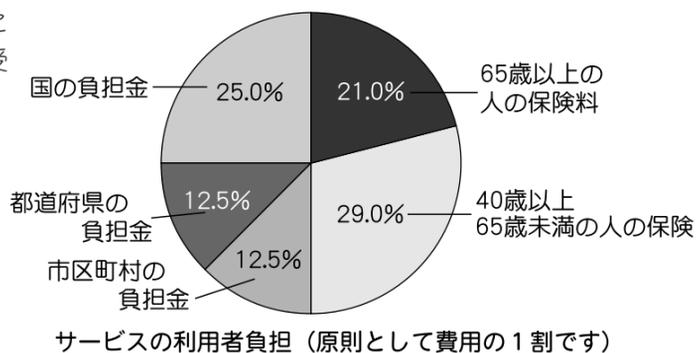
こういった現状を踏まえ、サービスを必要な人が住みなれた場所で安心して日常生活を送るために、3年間の介護サービス見込量をもとに保険料を計算します。



### 65歳以上の人の保険料

住んでいる市区町村の介護サービスに必要な費用によって、保険料の基準額が決まります。その基準額をもとに、所得に応じた段階別の保険料が決められます。なお、平成24年度から、65歳以上の人の保険料負担率が20%から21%に引き上げられます。この改正に伴う負担増額は、一人あたり月額250円以上(基準額)で、サービス費も増えているため、平成24年度から保険料が変わります。皆さまのご理解とご協力をお願いします。

介護保険は、公費と皆さんの保険料を財源に運営しています。誰もが安心してサービスを受けられるように、保険料は必ず納めましょう。



問合せ先 保健センター福祉課 江口 ☎ 75 - 4101

## 季節の健康情報 シリーズ③（冬）



### 冬季に流行する感染症に備える

冬季にはインフルエンザ、ウイルス性胃腸炎などが流行します。家庭・職場等での対応の要点を確認・実践し、健康に過ごしましょう。

#### 日常生活で大切な「非汚染」

- ◆生活環境はセキや吐物などで汚染される
  - ・居室で胃腸炎によると思われる吐物があった際は、濡らした雑巾で広めに丁寧に拭き取りを。
  - ・閉鎖環境では換気をしましょう。
- ◆自身の非汚染は、水道水での手洗いと口腔内清浄化が大切
  - ・手が汚れたと感じたら石鹸を使い、水道水で洗い流します。手荒れのある方は、お湯でもOK。乾燥する前にローション等でのケアもお忘れなく。
  - ・ノドの違和感を覚えた際は飲水する、こまめうがいをします。



上手なうがいは「オ」の口で「ゴロゴロ」寝る前には、必ず、白湯又は水道水で、口の中を「グジュグジュ・ごっくん」

#### 飛沫感染

インフルエンザウイルスは飛沫（つば）にある水分の重みで、2～3m程度飛散し、床に落ちれば数分で感染力が無くなります。しかし・・・空気が乾燥すると水分が蒸発してウイルスが浮遊し、感染機会が増えます。暖房で乾燥している大型店などは要注意！

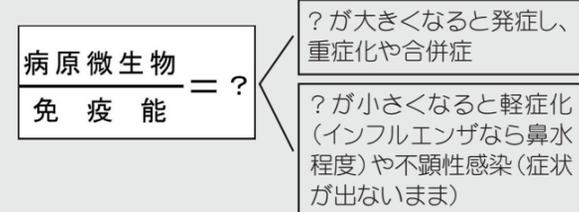
空気感染  
麻疹（はしか）  
結核など

#### 接触感染

ノロウイルスやロタウイルスによる感染性胃腸炎は接触感染です。しかし、室内が乾燥すると・・・冬季ストーブで暖房していると、風が起こり、吐物の処理が不十分な場合に、ウイルスが舞い上がり、感染します。胃腸炎ウイルスは数時間以上感染力を保持しています。

#### 免疫能を損なわない生活

感染症は、一般に、ウイルスなど病原微生物の強さ・量と、自身の免疫能（抵抗力）の関係で発症します。



#### 軽くて済ますコツ

免疫能を損なわない生活と共に、病原微生物を生活環境・自身から減らす生活です。非汚染を大切に！

#### ◆ワクチン以外で免疫能を高める

- ノドや体の疲労を除くことが大切  
ノドのケアはうがいと、水分補給（疲労した日こそ十分に）をし、首・肩を冷やさないようにして寝ることが肝心です。
- 心楽しく、心配事等を軽減する姿勢が大切  
免疫能は心身の状態で揺らいであり、「イライラ」や不安・緊張で損なわれます。



“ニコニコ”  
“ゆったり”  
が基本です



Dr. 大谷

◆診療日程変更：1月20日（金）の神経内科は休診となります  
問合せ先：経営課 ☎ 75 - 3212（完全予約制）