◎シリーズ　介護保険

介護保険制度が変わります

創設から15年が経過した介護保険制度は、介護を社会全体で支える仕組みとして定着してきました。

しかし今年、団塊の世代の方が高齢者の仲間入りをし、2025年にはこれらの方が後期高齢者となることから、介護や医療を必要とする方がさらに増加することが見込まれています。

こうした中、制度の持続性を確保するために、国では大幅な制度の見直しが行われました。

介護保険制度の改正のポイント

平成27年4月から実施

1. 所得が低い65歳以上の方は保険料の軽減を拡充します。
2. 特別養護老人ホームの入所基準が原則要介護３以上になります。

平成27年8月から実施

3. 一定以上の所得のある65歳以上の方は利用者負担が2割になります。
4. 所得が低い方で施設および短期入所サービスを利用している方の食費・居住費補助の適用要件に資産要件などが加わります。
5. 高額介護サービス費の利用者負担額が一部の方について引き上げられます。
6. 高額医療・高額介護合算制度の限度額が一部の方について変わります。

平成29年4月までに実施

7. 介護予防・日常生活支援総合事業（新しい総合事業）が始まります。

結城市においても、市民の皆さんが住み慣れた地域でいつまでも元気に暮らすことができるよう、制度の改正を踏まえ、地域包括支援センターの機能や介護サービスの充実、新しい総合事業の創出などを盛り込んだ、本市が目指す高齢社会の姿の指針となる「第６期高齢者プラン21」を策定しました。

●詳しくは、広報結城5月号の特集ページをご覧ください。

市介護福祉課 介護保険係　☎34−0417

歯無しにならない歯の話
～エピローグ～

これまでこの市報をとおして赤ちゃんから、小児期、少年期、青年期、成人期、高齢期と年代を追って、歯やお口の中の健康についてお知らせしてきました。始まったのは平成23年です。４年間はあっという間のできごとでした。

いま、社会は超高齢社会に突入しています。市は平成27年１月１日現在、高齢化率は25％、つまり４人に一人が65歳以上の高齢者です。さらに高齢化は進んで団魂の世代が75歳になる２０２５年（平成37年）には高齢化率は30％以上になることが予測されています。

このような状況の中では、みんなで地域の中で支え合っていくことも必要ですが、自己の健康管理も非常に重要です。健康は食べることによって支えられ、食べることは健康によって支えられています。お口の健康を長く保ち、おいしいものを食べ、楽しい会話をし、たまには楽しく歌をうたい、できるだけ周りの人の世話にならない健康寿命を実現させましょう。

長い間のご愛読ありがとうございました。といっても歯科のコラムは無くなるわけではありません。次回からは内容を一新して、皆さんのお役に立てる情報を発信していきます。乞うご期待！

（結城市歯科医師会提供）

降圧薬と血圧

かつては、高血圧が原因となる疾患によって多くの人が亡くなりましたが、近年は優れた降圧薬で大幅に改善されました。血圧が高いと脳出血やくも膜下出血のリスクが高まり、結果として、動脈硬化へと至ります。

したがって高血圧であること自体が重大な疾患ではなく、高血圧によって脳や血管の障害が発生することが問題で、降圧薬は「予防薬」です。高血圧の人は、基本的に血圧の数値以外には大きな自覚症状はないため、脳や心臓の血管の障害が発生しやすくなります。また、血圧は低い方が良いといわれていますが、特に高齢者では、過量の降圧薬を飲み続け、過度に血圧を下げたままにすると、脳細胞に十分に血液が行き渡らなくなることによって認知症が起こりやすくなります。高血圧の人は常に血圧を測定して、投与量のコントロールと運動や食塩の制限、食事療法を続けることが大切です。

（筑西薬剤師会結城支部提供）

ケーブルテレビ報道特別番組　結城市議会議員・筑西市議会議員　一般選挙開票速報
随時リアルタイムでどこよりも速くお伝えします
4月26日（日）
開票開始から最終確定までお送りします。
詳しい時間はケーブルテレビホームページでご案内します
結城市・筑西市の開票所から生中継！
地上デジタル放送
111チャンネル
（リモコンボタン11）
地元の情報はケーブルテレビで　結城ケーブルテレビ 0120-58-1822　筑西ケーブルテレビ 0120-09-1811

健康増進センターだより　☎32-7890

麻しん風しん混合ワクチンは早めに接種しましょう

■**麻しん・風しんってどんな病気？**

麻しん（はしか）も風しん（三日はしか）も、感染した人の「せき」や「くしゃみ」などでウイルスが飛び散り、それを吸い込むことにより感染する病気です。

麻しんは、気管支炎、肺炎、中耳炎、脳炎など、重い合併症を併発する場合もあり、現在でも年間に数十例の死亡例が報告されています。

風しんは、一昨年前に大流行したことが記憶に新しいと思います。麻しんよりも症状が軽いものの、大人がかかると重症になることが多く、特に、妊娠初期の妊婦が風しんにかかると、赤ちゃんが先天性風しん症候群という心疾患や難聴、白内障など先天性の病気を持って生まれる危険性があります。

麻しん・風しんは非常に感染力が強いため、ワクチンによってあらかじめ免疫を作り、予防することが、対策上もっとも重要です。

■**麻しん風しん混合ワクチンは2回接種で完了です**

麻しん風しん混合ワクチンの定期接種は、第１期と第２期に１回ずつ、計２回接種します。この時期であれば無料で受けることができます。

●**第１期**：生後12～24ヵ月（１歳の誕生日から２歳の誕生日の前日まで）

麻しん風しんは乳幼児の早期にかかることが多いため、１歳になったら、できるだけ早めに予防接種を受けましょう。

●**第２期**：小学校就学前の１年間（年度末日まで）

麻しん風しんが流行するのは、一般的に春から初夏にかけてといわれているので、４月になったらすぐに予防接種を受けましょう。

※定期接種の時期を過ぎると全額実費負担となります。

■**大学や専門学校入学時に、2回接種が義務付けられる場合があります**

過去に、高校生・大学生の間で麻しんが流行したことをうけ、大学や専門学校に入学する際に、麻しん風しんワクチンを２回受けることを義務付けている学校もあります。特に、医療・福祉関係、教育関係の学部では多く見られます。

もし、その際に、接種歴がない場合や１回のみの場合は、全額自己負担（１回、８，０００円～１０，０００円前後）で予防接種を受けなくてはなりませんので、定期接種の時期に必ず、接種をしましょう。

■**麻しん風しん混合ワクチンは、医療機関で個別接種となります**

各自医療機関に予約をし、ワクチンを接種してください。協力医療機関などの詳細は、平成27年度健康カレンダーを参照してください。

●**連絡・問合先**
市健康増進センター
☎32・7890

市民健康教室 No.418

胃がんは予防できる！

日本人でもっとも多いがんは胃がんです。年間10万人が罹患し、５万人が亡くなります。がん死亡率では男性で２位、女性で３位です。現在、胃がんによる死亡率を下げるために行われている胃がん健診は、40歳以上の方を対象としたバリウムによる胃レントゲン検査ですが、十分な効果があがっていません。受診率の低さ、健診の精度などいろいろ理由があります。

胃がんで命を落とさないためには、どうすれば良いのでしょう。予防するか、早期が んで発見すれば良いのです。

胃がんは、ヘリコバクター・ピロリ菌感染（以下、ピロリ菌）が原因です。ピロリ菌は胃に住み着く細菌で、幼少期に感染すると、胃に慢性的な炎症を生じ、その結果として、胃がんが発生します。胃がんになる恐れがあるかどうかはピロリ菌に感染しているかどうかで決まります。逆に感染していなければ、特殊な場合を除いて胃がんになりません。

胃がんを予防するためには、ピロリ菌に感染しているかどうかを調べ、感染があればピロリ菌を内服薬で駆除すれば良いのです。また、ピロリ菌に感染している人（および感染既往のある人）のみを精密検査（胃カメラ）すれば効率よく、かつ早期に発見することができるのです。

ピロリ菌感染の有無は血液検査でわかります。さらに胃炎の進み具合を調べるペプシノゲン法という検査と組み合わせれば（ＡＢＣ健診）、現在の胃がん危険度もわかります。現時点で保険適応はありませんが、一度検査してみてはいかがでしょうか。

（結城市医師会提供）

相続 無料相談会
日時 H27年4月9日（木）
会場 結城市民文化センター アクロス２階 練習室
①9:15～10:00
②10:15～11:00
③11:15～12:00
※①～③のなかから希望の時間を選んでお申し込みください。
個別相談・完全予約制
相続の手続きや対策方法など、分かりやすくお伝えします
講師 細見愛子（相続相談あんしんプラザ代表）
※次回の予定／5月14日（木）
申込み・問合せ：（株）ベストプランコム ☎0285-28-9076（平日9:30～19:00）FAX 0285-28-9078（24時間受付）