

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・居住費補助認定の更新時期です。

住民税非課税世帯の特別養護老人ホームなどの費用について、申請に基づき食費・居住費を補助しています。今年7月までに申請された介護保険負担限度額認定証の有効期限が、平成28年7月31日までとなっています。現在、介護保険負担限度額認定証をお持ちの方は、有効期限を確認のうえ更新申請をお願いします。

なお、申請は随時受け付けますが、9月1日以降に申請した場合、8月のサービス利用分については補助対象になりませんのでご注意ください。

申請に必要なもの

- 介護保険負担限度額認定申請書
- 印鑑
- 個人番号(マイナンバー)の分かる書類の写し
- 委任状(代理人による申請の場合)
- 預貯金通帳などの写し

※申請者、配偶者分。通帳を複数冊お持ちの方はすべての通帳をお持ちください。写しが必要な部分は、口座番号、口座名義人が分かるページと、直近の残高のページになります。長期間記帳をしていない場合は、記帳をしてからの申請をお願いします。

※有価証券、投資信託などを所有の方は、預貯金通帳のほかに、証券などの写しの提出をお願いします。

新規申請について

当制度は、申請月の初日から適用となります。新たに施設入所、または短期入所を利用する方は、サービス利用開始時に、随時申請を受け付けます。

また、昨年度補助対象外となった方も、資産状況や世帯内容の変動にともない、今年度は補助対象となる可能性がありますので、問合せください。

注意事項

同じ世帯に住民税課税者がいる場合、別世帯の配偶者が住民税課税者である場合、または預貯金などが一定額を超える場合は、食費・居住費の補助はありません。

市介護保険課 介護保険係 ☎34-0417

けんこ広場 2016 5

最近よく耳にする健康寿命という言葉をご存じの方もいらっしゃると思いますが、健康寿命とは健康上の問題で日常生活が制限されることなく生活できる期間といわれています。もちろんだれもが年を取り、要介護状態や寝たきりを回避し健康に長寿を全うしたいと思うのは当然です。しかし健康寿命は平均寿命より約10年前後短いといわれています。

近年、全体的虚弱(フレイル)は奥歯を失うことからはじまると考えられています。奥歯を失う

ことでやわらかい食材やご飯、パン、麺類など炭水化物や甘いものを偏って食べる傾向になり、さらに丸のみにによる早食いや、食後高血糖、カロリィオーバーの反面、たんぱく質やビタミン、ミネラルが不足します。そしてたんぱく質低栄養(低アルブミン血症)により筋肉量が減り、ロコモティブ症候群と呼ばれる体を動かす筋肉、関節、骨に支障をきたした要介護、寝たきり状態といった負のスパイラルがスタートします。

したがってかむ機能を生涯維持することで健康寿命を伸ばすことができます。

(結城市歯科医師会提供)

水分補給をお忘れなく

少子化と高齢化が同時に進む我が国では、高齢者の自立を守りつつ、住み慣れた場所で最期まで過ごせるような環境や体制を作っていくことが求められています。人間は年をとると、程度の差はありますが何らかの体の不調が現れます。その多くは、生活習慣病であり、それらは食事や運動といった基本的な生活習慣を改善しながら必要な薬剤をきちんと服用し、副作用が発現していないかチェックしたり、そのあとの病状経過に応じて投薬内容を調整したりすることが必要です。

高血圧は、90%が原因不明のもの、そして10%が症候性(病気が原因で高血圧になるもの)の二つに分かれます。原因不明のものには、ストレス、自律神経、頸部・肩部の緊張、交感神経緊張症状など色々絡んでいます。降圧剤は種類が多く、主治医の先生に症状を話し、調整しながら服用してください。暑さに向けて水分補給をお忘れなく。(結城市薬剤師会提供)



献血は、誰かの命を救うことができる身近なボランティア



まだ献血をしたことが無い方のなかには、献血という言葉はなんとなく知っていても、どのように献血するのか、どのように利用されているのか、詳しいことが分からない方がたくさんいると思います。まずは、献血のことを知って、はじめの一歩を踏み出してください。そして、ぜひ献血にご協力ください。

■献血ってなんだろう？

献血とは、病气やけがなどで、輸血を必要とする患者さんの尊い生命を救うため、健康な人が血液を提供するボランティアです。

現在日本では、輸血を必要とする人が年間約100万人いるといわれており、その輸血用血液を支えているのが献血です。

科学が進歩した現代でも血液は人口的に造ることができません。また、血液は生きた細胞であるため、長期間保存することができません。

献血は、献血する人の安全性と、その血液を輸血する人の安全性の両方を守るために、16歳〜69歳の方(ただし、65歳以上の方については、献血いただく方の健康を配慮し、60歳〜64歳の間に献血経験がある方)が誰でもできる身近なボランティアです。また献血にかかる時間は、受付から採血後の休憩までで、400ml献血で15〜40分、実際に針を刺している時間は平均で5分、採血量に応じて、40分〜90分

また、結城市では市役所や公民館、スーパーなどに献血バスがお邪魔し、献血を行っています。8月の配車予定は、次のとおりです。



市健康増進センター ☎32-7890

日時 8月24日(水)
午後1時〜午後4時
場所 結城市役所

■献血をしよう！

茨城県内には、つくば・水戸・日立に献血ルームがあり、毎日献血を行うことが可能です。

数十分で、人の命を救うことができます。それが献血です。



プール熱

毎年夏季を中心に流行する急性のウイルス感染症で、発熱、咽頭炎、結膜炎がプールの主な症状です。プールで感染することがあるため、日本ではプール熱と呼ばれていますが、多くは患者さんからの飛沫による感染です。そのほかに手指を介した接触感染、タオルなどを共有したことに由来の感染があります。

原因ウイルスはアデノウイルスです。夏季が流行の中心ですが、アデノウイルスは一年中活動しており、夏以外にも流行することがあります。診断は、アデノウイルス感染症が疑われたときに、咽頭ぬぐい液などの検査をすれば、確定されます。

かかりやすい年齢があり、5歳以下が全体の約80%を占めています。アデノウイルス感染症で心配なことは高熱が続く場合があることです。インフルエンザには抗ウイルス剤があり、治療しやすくなっています。アデノウイルス

ルス感染症には現在抗ウイルス剤がありません。治療は対症療法になります。家庭では十分な水分や栄養を補給して、脱水に注意し、見守ることにあります。咳などの症状が強いつきには肺炎の合併症の心配もありますから、医療機関を受診してください。また、眼の症状が強いつきは、眼科の治療が必要になることがあります。

予防としては、患者さんとの接触を避けること、また流行時にはうがいや手洗いを励行することが大切です。プールでの感染に対しては水泳前後のシャワー、水泳後の洗眼、うがいをしっかり行うことです。



(結城市医師会提供)

こんな保険が欲しかった! オーダーメイドできる医療保険

入院時に備えるベストな補償とは? 実費補償型医療保険

“お手頃な保険料”で、差額ベッド代から先進医療費まで補償。入院時にかかる費用を心配せずに治療に専念できる、安心の医療保険です。

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)

保険の見直し相談無料受付中!

- 毎月の保険料がさがること
 - 新しい保障へ変更すること
 - 解約せずにお金を借りること
 - 他いろいろ
- お気軽にご相談ください。 —

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)

住宅ローン、マイカーローン、教育ローンはユージンへ!

- ユージン生活応援プランのご案内
しんさん保証基金5商品(リフォームプラン・カーライフプラン・教育プラン・一般個人ローン・しんさんカードローン)のインターネットによる申込取扱いを開始しました。
- (休日相談訪問活動のご案内)
結城信用金庫では、毎月第2日曜日の午前中に、ローンのお客様へお伺いして融資のご相談をお受けするサービスを行っております。平日、お仕事等でご来店いただけないお客様は、お気軽に下記の店舗までお電話下さい。
- ご相談内容(個人向けのお客様) お車の購入、教育資金、住宅の新築・改築、住宅ローンの借り換え等に必要資金のご相談。

地域のために 笑顔のために 本店 ☎(32)2111
南支店 ☎(33)3171
城支店 ☎(33)0811
Face to Face 結城信用金庫

結城市新福寺3丁目3番地11 ■ TEL:0296-21-2343
■ OPEN/11:30~23:00(LO.22:00) ■ 定休日/水曜日