

介護保険申請時は個人番号(マイナンバー)が必要です。

介護保険に関する申請書類には、個人番号(マイナンバー)の記載が必要です。

個人番号の記載が必要な申請書

- 要介護認定・要支援認定申請書
- 要介護認定変更申請書(区分変更認定申請書)
- 介護保険申請取下届出書
- 住宅改修費支給申請書
- 福祉用具購入費支給申請書
- 介護保険負担限度額認定申請書
- 高額介護(予防)サービス費支給申請書
- 介護保険料減免申請書 など

個人番号の記載に必要なもの

- 〈本人による申請の場合〉
- 申請者の個人番号が確認できる書類(個人番号カード、通知カードなど) ※写しでも可
 - 申請者の身分証明書
- 〈代理人による申請の場合〉
- 申請者の個人番号が確認できる書類(個人番号カード、通知カードなど) ※写しでも可
 - 代理人の身分証明書
 - 委任状



(委任状の書式は、市ホームページからダウンロードできます)
申請書ダウンロードページ

※身分証明書について
顔写真付きの身分証明書の場合は1つ、顔写真なしの身分証明書の場合には2つ以上の提示が必要になります。

市介護保険課 介護保険係 ☎ 34-0417
市介護保険課 介護認定係 ☎ 54-7001

けん口広場 2018 23

災害時における口腔ケアの実際
災害時には、食事や水の調達もままならない状況です。歯の手入れを行わなければなりません。今回は、節水歯みがき法の手順を説明します。

- ①コップを2個用意します。
- ②片方のコップに2〜3回うがいができる水を注ぎます。
- ③もう一方のコップに歯ブラシを浸せ、水を意図し、歯ブラシを濡らして歯磨きをします。こまめにそのコップの水で歯ブラシを洗い、何回か繰り返します。
- ④最後にきれいなコップの水で少量ずつ数回に分けてうがいをします。この方法が一度に多量の水を使うより効果的です。

基本的には歯みがきは水だけで十分ですが、デンタルリンス(液体歯みがき)があればさらに効果的です。デンタルリンスは泡立ちにくいので、少ない水で歯みがきができます。

まずデンタルリンス約10ml(小さじ2杯分)で、20秒間ぶくぶくうがいをして吐き出します。その後、歯ブラシで磨いたら口をすすいでおしまいです。水が無ければすすぎなくても構いません。お茶などを飲むのもいいでしょう。入れ歯をお使いの方は、就寝時に外すのが望ましいです。注意してください。また痛みがある場合は、無理に使わず外してください。歯が残っている場合は、節水歯みがき法やデンタルリンスを使用し、口の中を清潔にしこまめに水分を補給して保湿を心掛けてください。(結城市歯科医師会提供)



平成30年度 結城市成人肺炎球菌 予防接種について



肺炎について存じですか？
肺炎は細菌やウイルスなどが、からだに入り込んで起こる肺の炎症です。肺炎の原因菌で多いのは肺炎球菌であり、原因菌は季節を問わず存在しているため、時期に関係なく肺炎にかかる可能性があります。肺炎で亡くなる約95%は65歳以上の高齢者となっており、早めの予防が大切です。

肺炎を防ぐために予防接種を受けましょう
肺炎球菌ワクチンは、肺炎球菌による肺炎などの感染症を予防し、重症化を防ぎます。※すべての肺炎を予防できるわけではありません。

平成30年度成人肺炎球菌 予防接種助成について
成人肺炎球菌予防接種助成の対象者を拡大します。

【対象者】
65、70、75、80、85、90、95 100歳の方で、今までに一度も成人肺炎球菌予防接種を受けたことがない方。
※年齢は平成31年3月31日時点 60〜65歳未満で内部疾患1級の方

【接種期間】
4月1日(日) 平成31年3月31日(日)

【助成金額】
一人生涯1回のみ3,000円(接種料金との差額は自己負担)

【接種方法】
①の対象者へ4月中旬に助成券(接種料金との差額は自己負担)を郵送します。詳しくは同封の案内をご覧ください。

問合先 市健康増進センター ☎ 32-7890



子どもの便秘のおはなし

一般に便の出る回数が週に3回より少ないか、5日以上出ない状態は便秘と考えられます。また、毎日出ているようにみえても硬くて出るのに苦労するような場合も便秘です。硬い便の周りからゆるい便が漏れ出ることもあります。

便秘は偏った食生活・排便習慣・不安などが大きく影響します。そのため子どもでは、離乳期、トイレトレーニングの時期、集団生活に入るときなどに特にみられやすくなります。

本来出口である肛門の近くには便がたまったときに働くセンサーがあり、スムーズな排便につながる仕組みとなっていますが、便秘のお子さんでは便がたまることに慣れてしまいセンサーが働かなくなつてきます。すると、たまつた便は水分だけ吸収されてさらに固くなり、出ることが難しくなつていきます。つまり、食事の内容もさることながら、

便を我慢することが便秘の悪循環の最大の要因です。便秘の治療としては、肛門近くの便をできるだけ空に保つことが重要になります。食物繊維を含むバランスのよい食事をとる、排便を我慢しない、心にゆとりを持ったトイレトレーニングを行うなどがそれにあたります。そして多くの場合、流腸や便をやわらかくする薬がしばしば必要になります。

便秘のお子さんの多くは、2〜3歳頃には症状がみられます。排便習慣ができてくるこの時期から治療を始めることが重要で、逆にこの時期の便秘を放置することでその後の便秘の悪循環を招く可能性が高くなります。

お子さんに気になる様子があるようでしたら、かかりつけの先生に相談されてはいかがでしょうか。(結城市医師会提供)

結城市の皆様が主役です!!

「コミュニティチャンネル」とは地域のイベントやお店情報、行政からのお知らせ、防災等の緊急情報など地域に密着した話題をお届けするチャンネルです。

コミュニティチャンネル!

結城ケーブルテレビ ☎ 0120-58-1822

※結城市が出資する第3セクターの会社です。

「卒業式特集」放送予定

4月2日〜15日

DUSKIN merrymaids 安心と信頼の高品質サービス

「主婦の方が仕事や家事に追われ過ぎているこんな時代だから…」

おうちのおそうじ、家事のあれこれは 私たちプロにお任せください。

プロのおそうじサービス
家事お手伝いサービス

ダスキンのデータム | ホームページもご覧下さい | ご相談など何でもお気軽にお電話ください!

結城市大字結城 6096 ☎ 0120-510-530

IKI-TEI 亭

50号バイパス沿い

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