

要介護認定の申請

介護サービスを利用して、生きいきとした自分らしい生活を送りましょう

ホームヘルパーやデイサービス、介護保険施設入所などの介護サービスを利用するためには「要介護認定」を受ける必要があります。申請から介護度が決まるまで約1カ月かかります。申請の際には「介護保険被保険者証」が必要です。

申請からサービス利用までの流れ

- ①介護保険課窓口で申請**
申請は本人のほか家族でも構いません。また、次の施設でも申請の依頼ができます。
・地域包括支援センター ・居宅介護支援事業者
・介護保険施設
- ②認定調査員による調査**
認定調査員が自宅を訪問し、身体の状態や生活の様子を調査します。定められた項目に従って調査員が質問し、普段の暮らしぶりなどについて伺う場合もありますので、できるだけ具体的に日ごとの状況を伝えてください。
- ③主治医意見書の取り寄せ**
かかりつけ医から主治医意見書を取り寄せます。意見書は、市から医療機関に直接依頼します。
- ④要介護度の審査**
介護認定審査会で要介護度が決まり、自宅に結果が届きます。保健・医療・福祉の専門家が審査します。
- ⑤介護支援専門員（ケアマネジャー）と相談**
要支援・要介護認定を受けた方は、介護支援専門員（ケアマネジャー）と相談し、利用するサービスの計画を立てます。
ケアマネジャーは利用者からの相談に応じて、利用者の希望や心身の状態にあったサービスが利用できるように導いてくれる、介護の専門家です。
- ⑥サービス開始**

市介護保険課 介護認定係 ☎54-7001

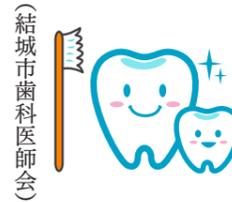
けん口広場 2020

虫歯の重症化

口歯は「硬組織」という硬い物質でできており、その中の芯になる部分を「象牙質」といいます。象牙質の表面は「エナメル質」という厚さ1mm程度の組織で覆われており、象牙質を守っています。象牙質の中は「歯髄（しずい）」という神経や血管のある組織で満たされています。

象牙質を守るエナメル質も、虫歯菌の出す酸に絶えずさらされると、表面に白色の変化が生じ、さらに放置するとエナメル質が崩壊して虫歯（歯に穴が開いた状態）になります。ここまで

進行すると、虫歯はすぐに象牙質、そして歯髄に達し、神経を刺激して強い痛みを感じるようになります。このような経過で虫歯は重症化します。虫歯の重症化の予防は、初期の対応にかかっています。エナメル質の表面に白色の変化が生じた段階で、フッ素塗布など予防処置をすることで進行を止められるといわれています。白色の変化も初期段階は見つけにくいので、定期的な歯の検診が大切です。



（結城市歯科医師会）

細菌とウイルスの違いとは？

細菌（中耳炎や膀胱炎などの原因）もウイルス（かぜ、インフルエンザやコロナの原因）も人間や動物に対して感染症を引き起こす微生物です。細菌は細胞を持っており、自力で増殖することができるのに対して、ウイルスは細胞もなく自力で増殖もできません。そのため、ウイルスは動植物の細胞に入って増殖します。

よく聞く抗生剤とは、主に細菌を対象として増殖や生存に必要な細胞壁や細胞膜といった構造を壊すことで細菌を殺すものです。しかし、ウイルスはそのような細胞を持っていないので、抗生剤ではウイルスを殺すことができません。ウイルスはタンパク質の殻に遺伝子が入っているだけの簡単な構造をしており、性質を変化しやすいので、コロナウイルスの薬を作ろうとしても形が変化してしまいます。よって、ウイルス（かぜなど）の薬を作るのは難しいのです。（結城市薬剤師会）



結城市徘徊高齢者等 SOSネットワーク

市では、認知症により行方不明になったり、身元不明者が保護された際、速やかに行方不明者の発見や身元不明者の特定につなげるネットワークを作っています。

対象者

市内に居住または住所を有し、65歳以上の認知症高齢者および若年性認知症と診断された方

事前登録

地域包括支援センター窓口で登録できます。登録した情報は結城警察署に情報提供します。

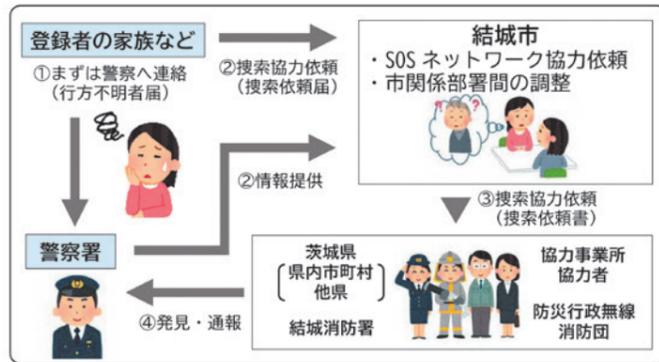
行方不明になる可能性がある方の名前や特徴、写真などの情報を登録しておくことで、早期発見・保護につながります。

茨城県おかえりマーク

靴や杖、衣服など身の回りの物につけておける防水反射素材や、アイロンシールを配布しています。窓口で登録が必要です。詳細は問合せください。

●問合せ 市地域包括支援センター ☎34-0324

○検索時の流れ



市民健康教室 No.482

減塩していますか？

厚生労働省が定める「日本人の食事摂取基準（2020）」では、塩分摂取量は1日当たり男性7.5g未満、女性6.5g未満が推奨されています。茨城県民の1日当たりの塩分摂取量（2016）は、男性11.4g、女性9.7gとの報告があり、男女とも塩分を取り過ぎている現状があります。塩分が体内に入ると、血液中の塩分濃度が高まり、それを薄めようと水分が引き込まれ、血液の流量が増え血圧が上昇します。そのため、血液を送るポンプの役割をしている心臓に負担がかかり、高血圧から動脈硬化を引き起こします。また、塩分を排出する腎臓にも負担がかかり、腎不全のリスクも上昇します。茨城県民は、脳卒中や急性心筋梗塞などの血管疾患での死亡率が高く、これらの予防には減塩が重要です。

〈減塩の工夫〉

- ① 麺類の汁は飲まない
- ② 減塩醤油にする、醤油は「かける」から「つける」へ
- ③ お弁当の漬物は残す
- ④ 味噌汁やスープなどの汁物は1日1杯まで
- ⑤ ハムやねり製品などの加工食品は控える

なお、食品には栄養成分表示が記載されています。食塩相当量として記載されている商品もありますが、「ナトリウム量」として記載されていることが多くあります。食塩≒塩化ナトリウムです。「ナトリウム量（mg）」×2.54÷1000≒食塩相当量（g）。または「ナトリウム量約400mg≒食塩相当量1g」で覚えておくと、計算しやすいです。日ごろから、減塩を少しずつ意識して生活していきましょ。 （結城市医師会）

農事組合法人 宮崎協業

発売中 新米ミルキークイーン 常陸秋そば100%

好評販売中 干し芋 新そば粉

お問い合わせはこちらまで
TEL: 0296-32-0391
ホームページ <http://actnosato.com>



結婚相談室

相談室 チャペル

今すぐ、勇気を出して☎0280-30-7070

体験入会活動費 ※公的書類の提出・面接可能な方!!
男性 10,000円 女性 5,000円 登録費は別途必要
※お見合い後交際に入った場合は希望により正式入会に進みます。

社会医療法人 達生堂 城西病院 城西総合 健診センター



健康診断のお問合せはお気軽に下記まで
〒307-0001 結城市結城 10745-24
☎: 0296-33-0115
FAX: 0296-33-8300

- ・日帰りドック
- ・一泊二日ドック
- ・生活習慣予防健診
- ・一般健診（定期・採用時等）
- ・特定健診（特定保健指導）
- ・婦人科健診（子宮がん・乳がん）

介護付有料老人ホーム しもふさの郷 百寿の家

サービス内容 介護付特定施設型有料老人ホーム ショートステイ・居宅介護支援事業所 デイサービス・介護タクシー グループホーム・企業内保育所

TEL 0296-35-0294 FAX 0296-35-6155
結城市大字武井1248 HPアドレス <http://www.shimofusa.ne.jp>