

# 生活支援体制整備事業について

## 社会参加でいつまでも元気に



介護保険法において、平成30年度から全ての市町村で「生活支援体制整備事業」に取り組むことが義務付けられました。高齢者の日常生活の支援の充実や強化、社会参加を推進するための支援体制（生活支援コーディネーター、生活支援体制整備事業協議体）の整備が求められています。

本町では、地域包括支援センターと介護保険係に生活支援コーディネーターを配置し、各種団体から10人を推薦していただき「生活支援体制整備事業協議体」を設置しました。

### 高齢者生活支援会議

8月7日からこれまでに3回の協議体会議を実施しました。会議の中で「何をする会議か分かりにくい」という意見が出て、団体名を「生活支援体制整備事業協議体」から「高齢者生活支援会議」に変えました。会議の目的は、日常生活の中で支援が必要になったとしても、住み慣れた地域で生きがいをもって生活を続けられるように、今あるサービスだけでなく、関係機関と協力しながら、高齢者が社会参加できるようさまざまな支援体制を充実させることです。

介護が必要な高齢者を減らし、助けたり支えたりする人材を増やすために、次の2つを目指していきます。

- みんなが社会参加することで、ずっと元気
- みんなが介護予防

みんなが、助け合い支え合う（生活支援）

社会参加の効果  
皆さんは、社会参加による介護予防の効果

について聞いたことはありませんか？いくつかご紹介いたします。

- 高齢者で、同居以外の人との交流が「月1回〜週1回未満」の人は、「毎日頻繁」な人と比べて、1.3倍から1.4倍、その後の要介護認定や認知症に至りやすい。「月1回未満」の人はそれらに加えて、1.3倍早期死亡にも至りやすい。（愛知老年学的評価プロジェクトによる）
- スポーツ関係・ボランティア、趣味関係のグループなどへの社会参加の割合が高い地域ほど、転倒や認知症やうつ病のリスクが低い傾向がみられる。（JAGES（日本老年学的評価研究）プロジェクトによる）

社会参加することによって元気になることは分かっていても、身近に出掛ける場所がない、出掛けることが面倒、会場が遠くて歩いて行けないなどで難しいと感じる方もいるかもしれません。生活支援コーディネーターと高齢者生活支援会議の委員は、誰もが「出掛けてみたい」「誰かと話したい」「何かを始めたい」と思えるような場づくりや支え合い、助け合う仕組みづくりについて、検討していきます。

「生活支援体制整備事業」についてご意見がありましたら、左記までお寄せください。

■問い合わせ／高齢者生活支援会議事務局（地域包括支援センター）4851

1515

飲んで美味しい牛乳をさらに美味しく食べてもらいたい!

# 牛乳を食べよう!

～毎日食べたい 優しい甘みがたっぷり～



J-milkホームページより提供

## 今月のレシピ ミルク&チーズのごちそうだて巻き

### 作り方

- ①オーブンを180℃に熱しておく。
- ②Aを合わせて混ぜる。
- ③ミキサーに卵を割り入れ、②と手でちぎったはんぺん、粉チーズを合わせて20秒混ぜる。
- ④オーブンの鉄板にクッキングシートを敷き、③を流し入れ、予熱したオーブンで12～13分焼く。表面を手で軽く触れてみて、何もついてこなければ焼き上がり。
- ⑤④に巻きす（または鬼すだれ）をのせてひっくり返し、クッキングシートを剥がす。熱いうちに手前からしっかりと巻き、両端を輪ゴムで留めて冷ます。

### 材料（巻きす1本・8人分）

#### < A >

- 牛乳…………… 70ml
- みりん…………… 大さじ2
- 卵…………… 5個
- はんぺん…………… 大1枚 (125g)
- 粉チーズ…………… 大さじ1

# 後期高齢者医療制度のお知らせ

## 高額介護合算療養費・医療費通知について

### 高額介護合算療養費について

医療と介護の両方を利用している世帯の自己負担を軽減する制度です。

同じ世帯の被保険者が、1年間に支払った後期高齢者医療制度と介護保険の自己負担額の合計が限度額を超えたときは、その超えた額が後期高齢者医療制度および介護保険から支給されます。なお、手続きには市町村窓口への申請が必要です。

- ・後期高齢者医療制度または介護保険の自己負担額のうち、いずれかが0円の場合は対象となりません。
- ・支給額が500円以下の場合には支給されません。

**申請される方は、  
役場住民課年金保険係まで**

### 自己負担限度額表

【1年分の自己負担額の計算期間：8月1日～翌年7月31日】

負担割合	区 分	自己負担額の合計の基準額	
3割	現役並み所得者	[課税所得690万円以上] 212万円	
		[課税所得380万円以上] 141万円	
		[課税所得145万円以上] 67万円	
1割	一 般	56万円	
	住民税非課税世帯	区分Ⅱ(※1)	31万円
		区分Ⅰ(※2)	19万円

※1 世帯全員が住民税非課税で区分Ⅰに該当しない方

※2 世帯全員が住民税非課税であり、世帯全員の所得が0円（公的年金収入のみの場合、その受給額が80万円以下）、または老齢福祉年金を受給している方

### 医療費通知を全受診者へ送付しています

広域連合では対象期間中に医療機関を受診した全ての被保険者の皆さんに対して、医療費総額などをお知らせする「医療費通知」を送付しています。

発送月は、9月下旬と3月上旬の年2回です。

【イメージ図】

受診年月	診療を受けた医療機関名	診療区分	日数	医療費の総額	自己負担額	食事療養・生活療養費		
						回数	費用額	標準負担額
平成30年1月	〇〇病院	医科外未	1	18,000	1,800			
平成30年2月	××薬局	調剤	1	10,000	1,000			
平成30年3月	△△病院	医科入院	5	202,000	20,200	15	11,400	5,400
合計				230,000	23,000		11,400	5,400

※この通知は皆さんの受診状況についてお知らせするもので請求書ではありません。

※この通知は医療費控除の申告手続きで医療費の明細書として使用することができます。医療費控除の申告に関することは、税務署にお問い合わせください。

### 医療費通知の活用について

- ・医療費の推移が一目で分かるため、ご自身の健康状態の把握や健康管理に活用できます。
- ・健康診査など、健康保持・増進に役立つ情報が記載されています。
- ・診察日数などに間違いがないか確認しましょう。

### 問い合わせ

北海道後期高齢者医療広域連合  
(☎011-290-5601)

役場住民課年金保険係  
(1階②番窓口☎内線125)

## 働いている調理師の皆さんへ

調理師法では、調理業務に従事している調理師の方は、2年ごとに12月31日現在の調理従事場所などを届け出なければならぬと定められており、今年も届け出の必要な年となっています。

届け出が必要な方は、次の施設・店舗で調理の業務に従事している調理師の方です。

- ・ 寄宿舍、学校、病院、事業所、社会福祉施設、介護老人保健施設、矯正施設、その他多数に飲食物を調理して供与している施設
- ・ 飲食店営業、魚介類販売業、そうざい製造業

届出用紙は、下記に備えてあります。また、インターネットでの届け出も可能です。

※平成30年度調理師就業届出ホームページ

(<https://www.harplg.jp/SksJuminWeb/EntryForm?id=uSEbFakL>)

■問い合わせ／標茶地域保健支所 (☎485-2155)

食品ロスという言葉を知っていますか。食品ロスとは「食べられるのに捨てられてしまう食品」のこと。今の時期は新年会や親戚の集まりなど宴会の場が多く、食品ロスが出やすい時期といえます。貧困により十分に食べることができない国もあります。次のことに気を付け、食品ロス削減に向けて自分たちの食事を見直してみませんか。ほかにも食品ロスについて気になることがあれば、下記相談窓口へお問い合わせください。

- **賞味期限と消費期限の違いを理解し、無駄な廃棄を減らしましょう**
- **賞味期限は「おいしく食べられる期限」、消費期限は「食べても安全な期限」です。賞味期限は自己判断ですが、過ぎてみずには廃棄せず安全なうちに消費するようにしましょう。**
- **賞味期限が近い食品から、食べられる量を調理するようにしましょう**
- **消費期限が近いものを冷蔵庫内の手前に置くようにすることで、食べ忘れ防止につながります。**
- **賞味期限と消費期限の違いを理解し、無駄な廃棄を減らしましょう**

- **参加者が食べきれない量を注文するようにしましょう**
- **よく食べる人、あまり食べられない人など1卓に座る人のバランスを考えましょう**
- **食べられる人にお願するなど、各テーブルの食べ物を共有することも効果的です。**
- **食べきれなかった場合は、小分けパックで持ち帰るようにしましょう**

■ **相談窓口**／役場観光商工課  
商工労働係 (2階⑩番窓口  
☎内線251)

## 生活豆知識

### 食品ロスについて考えてみましょう



#### ■家庭編

● **必要な分だけ買うように心がけましょう**

冷蔵庫の状況をメモなどでチェックしましょう。スマホなどで庫内の写真を撮る方法もお勧めです。

● **陳列されている商品は手前の方をチョイスしましょう**

手前に陳列されている商品は、主に消費(賞味)期限が近いものです。お店で捨てられてしまう前に消費することで、食品ロス削減につながります。

● **消費期限が近い食材から、食べられる量を調理するようにしましょう**

消費期限が近いものを冷蔵庫内の手前に置くようにすることで、食べ忘れ防止につながります。

● **賞味期限と消費期限の違いを理解し、無駄な廃棄を減らしましょう**

#### ■宴会編

● **参加者が食べきれない量を注文するようにしましょう**

● **よく食べる人、あまり食べられない人など1卓に座る人のバランスを考えましょう**

● **食べられる人にお願するなど、各テーブルの食べ物を共有することも効果的です。**

● **食べきれなかった場合は、小分けパックで持ち帰るようにしましょう**

## インフルエンザは予防が大切です

例年、寒い季節になるとインフルエンザが流行する傾向にあります。

インフルエンザを流行させないためには、一人一人の予防が大切です。インフルエンザに「かからない」「うつさない」という気持ちを持ち、外出後の手洗いの習慣をつけ、部屋の湿度を適度に保ちましょう。

せきの症状が出た時には、マスクを着用し、周囲の人にうつさないように心掛けましょう。特に高齢者や乳幼児は悪化しやすいため、周囲の人もしっかりと予防が必要です。

■ **問い合わせ**／役場住民課環境衛生係 (1階③番窓口☎内線127)



日本赤十字社から講習のお知らせ

## 赤十字救急法基礎講習

意識障害や気道閉塞、呼吸停止、心停止など直ちに手当てが必要な場面で、救急隊が到着するまでの間に必要な知識と技術を身に付けます。

- **講習内容**／心肺蘇生法、AEDの使い方など
- **日時**／1月20日(日)、午前9時～午後1時
- **場所**／釧路赤十字病院
- **受講資格**／15歳以上の方
- **定員**／20人
- **申込締切**／1月11日(金)
- **受講料**／1,500円
- **資格証**／全過程を修了した方に受講証を授与します。成績優秀な方には認定証を交付します。
- **申し込み・問い合わせ**／日本赤十字社北海道支部釧路市地区 (釧路市役所地域福祉課内☎0154-23-5151)

# 町立病院からのお知らせ

標茶町立病院 ☎485-2135

URL <http://www.town.shibecha.hokkaido.jp/hospital/>

**受付診療時間** 受付時間／午前の部…午前8時45分～11時 午後の部…午後1時～3時45分  
 ※自動再来受付機の稼働時間は午前7～11時、正午～午後3時45分です。

診療時間／午前9時～午後4時45分

**内科** ●毎週火曜日・水曜日は、午後休診です。(木曜日・金曜日の午後1～2時は、病棟回診のため診察をお待ちいただいております)

**外科** ●北大医学部消化器外科Ⅰから原則1週間単位で出張医師が担当します。

●毎週金曜日の受付時間は、午後3時までとなります。

**産婦人科** ●町立中標津病院から島野敏司医師が担当します。

●診療日／毎週月曜日の午後

●受付時間／午後1時～3時30分

●予約制となっています。受診日の5日前までに来院時または電話で予約してください。

※予約がなくても受け付けますが、予約の方を優先します。(救急患者を除く)

**リハビリテーション科** ●予約制となっています。新患の方は、医師の診察後に受診日時を予約します。

**小児科** ●旭川医大小児科から出張医師が担当します。

☆1月の小児科診療受付時間／

	一般診療		予防接種 (事前予約が必要です)	
	午前の部	午後の部	13:00～14:00	14:45～15:45
	8:45～11:00	13:00～14:00		
8日(火)	●	休 診	● (全ての予防接種)	休 診
15日(火)	●	休 診	● (全ての予防接種)	休 診
22日(火)	●	休 診	● (全ての予防接種)	休 診
29日(火)	●	休 診	● (インフルエンザ同時接種含む)	● (インフルエンザ単独接種のみ)
30日(水)	●	●	休 診	休 診

【予防接種】 ※4月より小児科・定期接種の予約受付時間が、接種日前日の正午までに変更になります。

《小児科／定期接種》 ●麻しん風しん混合・BCG・ヒブ・小児用肺炎球菌・B型肝炎・四種混合・日本脳炎・水痘の接種希望者は、小児科診療日の午前11時までに病院へ電話連絡してください。(ワクチンの準備の都合上、お願いします)

●BCG以外の予防接種は、同時接種が可能です。同時接種の詳細は、病院へ問い合わせください。

《16～20歳未満の日本脳炎》 ●対象の方で接種を希望する方は、1回目の接種はふれあい交流センターへ、2回目以降の接種は町立病院にそれぞれ1週間前までに申し込みください。

《子宮頸がん》 ●定期接種(中学1年～高校1年対象)は、14日前までに病院に電話連絡してください。  
 ●定期接種・任意接種ともに、産婦人科での診療となりますので、上記日程を参照してください。ワクチン入荷日が確定次第、接種日を決定します。

《インフルエンザ》 ●1日の予約人数が限られていますので、早めに申し込みください。

●新規申し込み受け付けは、1月16日(水)で終了となります。

《任意接種》 ●おたふくかぜ、定期接種以外の水痘・65歳以上の肺炎球菌・小児用肺炎球菌・子宮頸がん・麻しん・風しん・麻しん風しん混合・インフルエンザは予約が必要となりますので5日前までに、総合受付窓口または電話で申し込みください。

※定期の予防接種についての詳細は、ふれあい交流センター健康推進係(☎485-1000)へ問い合わせください。

ご意見投書箱に寄せられました貴重なご意見は、病院内での会議などにより職場全体で情報を共有しています。頂いたご意見を参考に業務の改善を図ってまいりますので、よろしくお願いいたします。

＝お願い＝町立病院は、救急指定病院として24時間体制で診療を行っていますが、医師の負担軽減のためにも、緊急に診断・治療が必要な方を除き、通常時間帯の受診をお願いします。  
 なお、お子さんの急病などで受診した方がいかに迷う時には「北海道小児救急電話相談」に電話し、適切な助言を受ける方法もありますので、ぜひご活用ください。(☎#8000、相談時間／午後7時～翌朝8時、365日可能)