



皆さんからよくある質問にお答えします 第5回

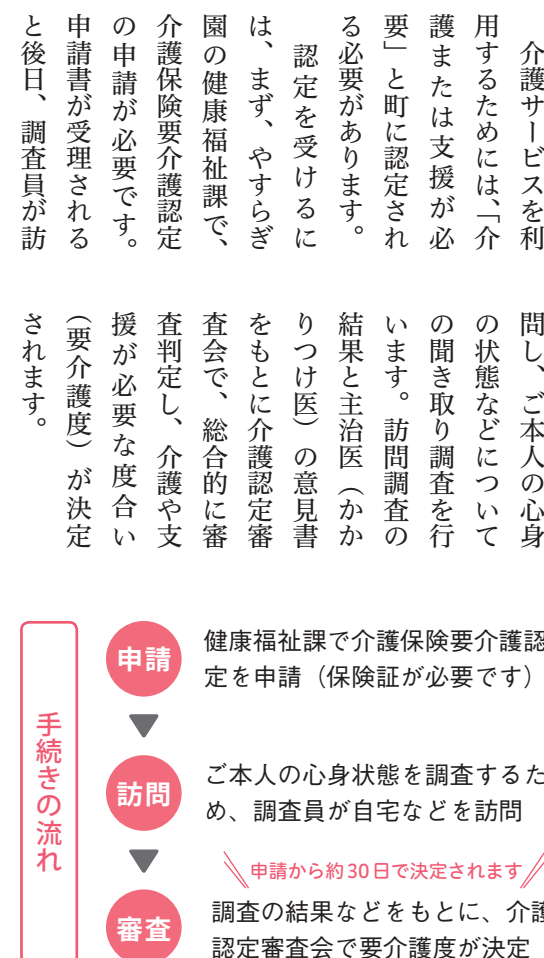
介護保険制度の「ここが聞きたい！」

介護保険制度は、住み慣れた地域でいつまでも健やかに暮らせるように、また、介護が必要になっても安心して自立した生活を送れるように、社会全体で支えていくという仕組みです。
今月号では、皆さんから多く寄せられる、疑問にお答えします。

QUESTION

01

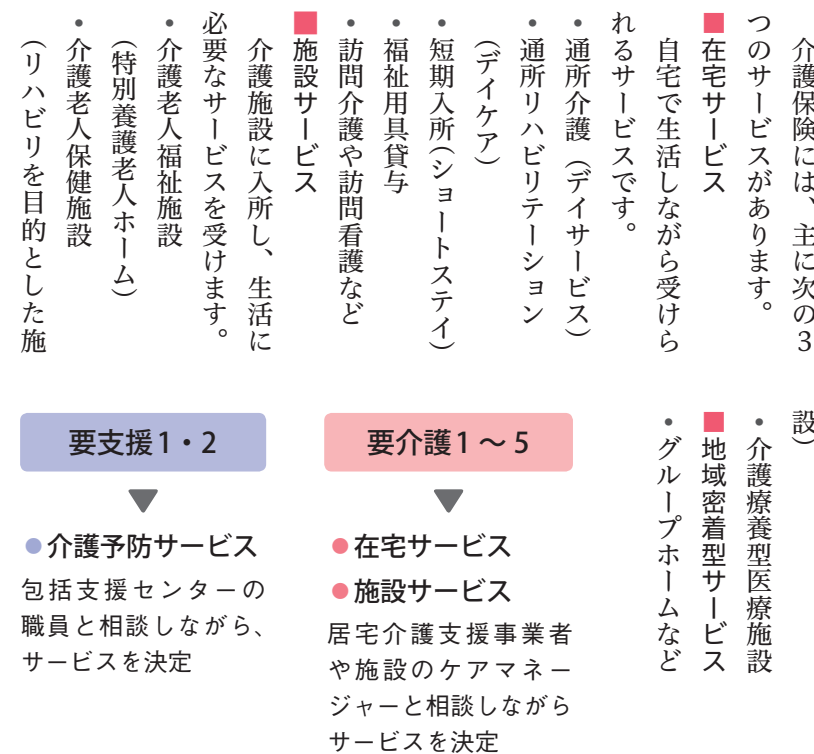
介護保険サービス利用における手続き
介護保険のサービスを利用するには
どんな手続きをすればいいの？



QUESTION

02

介護保険サービスの種類と内容
介護保険のサービスは
どのようなものがあるの？



QUESTION

03

介護保険料の支払い方法
介護保険料は
どのようにして納めるの？

被保険者は第1号被保険者（65歳以上）と第2号被保険者（40歳以上65歳未満）に分かれており、年金額や加入している保険の種類によって納め方が異なります。

CHECK

第1号被保険者 65歳以上

Q. 老齢・退職年金、遺族年金、障害年金の年額は？

年額18万円 以上
年金から徴収されます。これを「特別徴収」といいます。

年額18万円 未満
町から送付される納付書、または口座振替で納めることになります。これを「普通徴収」といいます。

※第1号被保険者になってもすぐに特別徴収（年金天引）が開始されるわけではありません。特別徴収になるまで半年から1年ほど時間を要します。特別徴収開始の通知が届くまでは普通徴収同様、町から送付される納付書または口座振替で納めます。

第2号被保険者 40歳以上65歳未満

Q. 現在加入している医療保険の種類は？

職場の医療保険 に加入
給与から天引きされます。被扶養者の分の介護保険料も含まれているため、別途納める必要はありません。

国民健康保険 に加入
自営業者の場合は、医療保険分と介護保険分を合わせて世帯主が納めます。町から送付される納付書や口座振替によって納めます。

※介護保険料は収入金額や加入している医療保険の種類によっても異なります。

QUESTION

04

介護保険料の役割
サービスを利用しないので、
保険料は払いたくない！

介護保険は、すべての被保険者に保険料を負担してもらい、社会全体で介護を支える助け合いの仕組みです。医療保険制度と同様に、病院に行かなくても保険料を納めていただいていることと同じです。今は利用することがなく

でも、将来、介護が必要となるときにサービスを受けられる仕組みが整っていれば大きな安心につながります。介護が必要な人の生活を助け、また、介護する家族の負担を減らす制度のしくみにご理解とご協力をお願いします。

ひとりで悩まず、ぜひご相談ください 介護についての相談窓口

保健福祉センター「やすらぎ園」内には、町の健康福祉課と地域包括支援センターがあり、介護に関する窓口となっています。

地域包括支援センターでは、高齢者が可能な限り住み慣れた地域で生活できるよう、高齢者に関する悩みや困りごとの相談に応じ、必要な介護サービスやその他の保健福祉サービスにつなげるお手伝いをしています。

専門的なスタッフが一人一人の悩みに寄り添って一緒に考えます。気軽にご相談ください。

相談窓口
町地域包括支援センター
☎582-1188
健康福祉課 ☎582-1134

10/2	WED	広報10月号、お知らせ版 特定健診・各種がん検診(～10月9日)	★
3	THU		♡
4	FRI		★◆
5	SAT	桑折町文化祭社交ダンス交流会 桑折学習塾(中学)	
6	SUN	体験チャレンジ活動、JA杯秋季ソフトボール大会 予備日	◎かしの木内科クリニック ☎551-1411
7	MON		♡
8	TUE		
9	WED		
10	THU	4か月児健診(0元5月生、受付:13:15～13:30) 健康相談日(総合公民館) 7か月児健診(01年2月生、受付:13:00～13:15) 健康相談日(総合公民館)、ブックスタート、友達くらぶ	♡★
11	FRI	GG友の会グラウンドゴルフ大会 すくすくカフェ	◆
12	SAT	市町村対抗福島県ソフトボール大会 幼稚園運動会	
13	SUN	ふくしまバーガーサミットin桑折2019 スポーツテスト	◎神岡クリニック ☎586-1318
14	MON		体育の日 ◎北福島医療センター ☎551-0551
15	TUE		
16	WED		★
17	THU	グラウンドゴルフ月例コンペ すくすくキッチン	
18	FRI		★◆
19	SAT	小学校学習発表会 桑折学習塾(中学)	
20	SUN	町防災訓練、醸中祭、桑折国見親善野球大会	◎ながえクリニック ☎575-1118
21	MON		♡
22	TUE		即位礼正殿の儀 ◎井上内科クリニック ☎581-2202
23	WED		★
24	THU	10～11か月児健診(H31年10月、11月生) (受付:13:00～13:30)	♡
25	FRI		◆
26	SAT	桑折町文化祭(～28日) 桑折学習塾(小学:伊達崎)	
27	SUN	町文化祭芸能・ダンス発表会	◎桑名医院 ☎583-3024
28	MON		♡
29	TUE		
30	WED		★

●公民館 ●やすらぎ園 ◎休日当番医
◆母子手帳交付・すくすくの日
【交流スペース開放】:「イコーゼ!」10:00～11:30
♡ベビールーム(1ヵ月～1歳5ヵ月頃のお子さんと保護者)
★キッズひろば(1歳6ヵ月頃～就園前のお子さんと保護者)

高齢者大学「かやのき学園」

健康講話



健康講話が9月20日、桑折公民館で行われ、「かやのき学園」の皆さんが、町管理栄養士から「健康寿命を延ばすための食生活」について学びました。

食品サンプルを使って、毎食に必要な食材の適量や栄養素について確認しました。「今まで適量を超えていた」「栄養が偏っていた」など、参加者一人一人が健康について改めて気付くきっかけとなりました。

Recipe

今月の健康レシピ

簡単茶わん蒸し



■材料(4人分)
卵……………3個
牛乳……………400cc
かにかまぼこ……………4本
しめじ……………適量
《あん》
水……………300cc
鶏ひき肉……………120g
しょうゆ……………小さじ2
みりん……………小さじ2
パセリ……………少々
片栗粉・水大さじ1,1/2

■作り方

- 1 かにかまぼこ、しめじをほぐし、器に入れる。
- 2 卵を溶きほぐし牛乳と混ぜ①に注ぎ入れ、蒸し器で30分蒸す。
- 3 フライパンに鶏ひき肉を入れてへらでほぐしながら炒め、分量の水・しょうゆ・みりん・パセリのみじん切りを加え水溶き片栗粉でとろみをつける。



【1食分の栄養価】 エネルギー 214kcal
たんぱく質 14.5g / 脂質 11.8g / 鉄 1.1mg
カルシウム 143mg / 塩分 1.1g

簡単に出来て、良質のたんぱく質やカルシウムがとれます。～阿部ミヨ子さん～

お答えします!

絵本に興味をもってくれなくて…

大人は知識を与えるつもりで、始めから終わりまでを順番に読み通そうとしたり、多くを期待したりしてしまいがちですが、最初は自分勝手にページをめくったり、1つの場面だけを見て終わりというだけでも良いのです。興味を示したページがあったら、そこに書いてあるものの名称を言ってあげましょう。例えば、りんごが描いてあったら「りんごだね」「赤いね」「おいしそうだね」など。「読み聞かせは、こうであるべき」というものはありません。肩の力を抜き、お子さんと遊ぶようなつもりで、毎日繰り返してみてください。一番はお母さんが絵本が大好きになることです。

子育て世代包括支援センター「すくすく」では、皆さんからの子育てについての不安や悩みについて、いつでも相談できるように、メールによる相談も始めました。

こちらのQRコードから気軽にご相談ください▶



10月からスタート!
子育てメール相談

NEWS

子育ての悩みにお答えします

子育てアドバイス

「こんな時はどうしたらいいんだろう?」
パパやママたちの子育ての悩みや素朴な疑問にお答えします。

ママからの質問

絵本とのふれあいが大切だと思い、一生懸命読み聞かせているのですが、なかなか喜んでくれません。どうしたら興味を示してくれるようになるのでしょうか?



9月の3歳児健診

むし歯のない子

— INFORMATION —

3歳児健診で、むし歯のなかった子を紹介します。
これからも歯磨きを頑張って、むし歯ゼロを目指してね!

◎健康福祉課 子育て支援係 ☎582-1133



藤田 莉愛ちゃん



佐藤 由奈ちゃん



半澤はづきちゃん



松原 大凱くん



安彦 夢叶ちゃん



和泉 琴音ちゃん



赤坂 緒心ちゃん



小林 颯介くん



遠藤 優愛ちゃん



後藤 碧斗くん



小原 一紗くん



今野 大輝くん



藤倉 彩陽ちゃん



植野 心陽ちゃん



高木 諄くん



佐藤 董ちゃん



丸林ゆずなちゃん



松浦 颯優くん