

みんなで築く

すこやかライフ

豊かな老後

介護保険ガイド

介護保険のサービスとそのサービスを受けるまでの流れについて

【介護保険で利用できるサービスについて】

介護保険で利用できるサービスで、今回は施設サービスと地域密着型サービスについてです。

《施設入所サービスの種類と内容》

※「要介護（1～5）」に認定された方が、利用することができます。

※施設サービスの費用は、要介護度や施設の体制、部屋のタイプによって異なります。

介護老人福祉施設 (特別養護老人ホーム)	日常生活で常に介護が必要で、在宅での介護が困難な場合に入所し、必要な介護サービスを受けることができる
介護老人保健施設 (老人保健施設)	リハビリに重点を置いた介護を必要な方が、医療ケアと介護を受けることができる
介護療養型医療施設	病状は安定しているものの、長期間にわたり療養や介護が必要な方が利用することができる

《地域密着型サービスの種類と内容》

◎高齢者の方が住みなれた地域での生活を可能な限り継続できるようにするため、地域の特性に応じた柔軟なサービスを提供するものです。

認知症対応型共同生活介護 (グループホーム)	認知症の高齢者が共同で生活できる場（住居）で、食事・入浴などの介護や支援、機能訓練が受けられます。
---------------------------	---

※地域密着型サービスを利用できるのは、原則として苫前町の被保険者のみです。

※地域密着型サービスにはこのほか、小規模多機能型居宅介護など7種類のサービスも位置づけられていますが、苫前町内にはありません。

【介護保険のサービスを受けるまでの流れ】

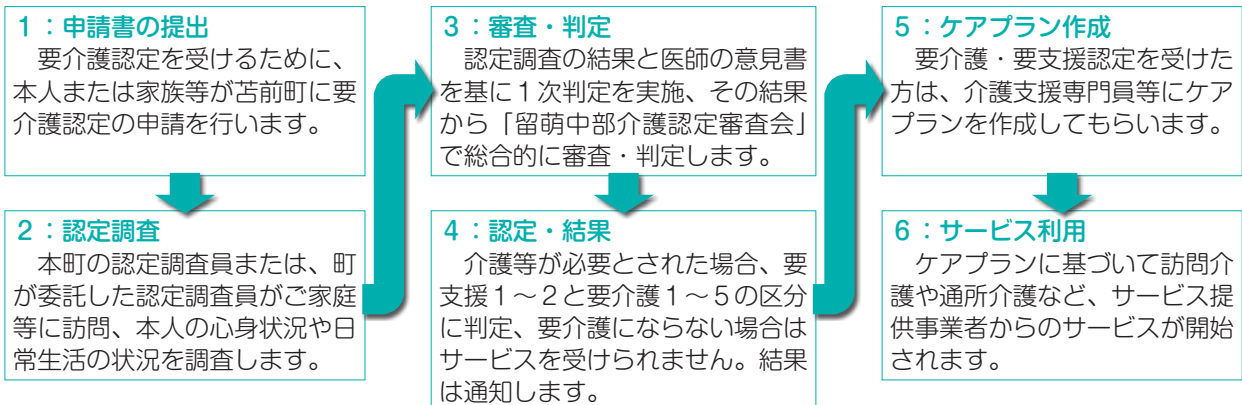
介護保険のサービス利用をするには、苫前町が行う「要介護認定」を受ける必要があります。

「要介護認定」とは、どの程度の介護サービスが必要かを判断するための審査で「要介護認定」の介護度により、介護保険サービスの受けられる量や内容が異なります。

※ケアプランとは

～決定された要介護度にあわせて、利用者の状態や希望するサービスの種類、内容、組み合わせなどを考えて作成する介護サービスの計画表です。

《手続きの流れ》



お問合せ 苫前町保健福祉課しあわせ係 ☎ 0164-64-2215 (内線 226・227) まで

健康
ばんざい

「見つけて早く治すために！がん検診を！」
今月の担当は宮前保健師長です。

日本では3人に1人が、がん
で亡くなっており、がんのでき
る部位別にみると、男性は肺が
ん、女性は大腸がんが増えてくる
方が一番多い現状です。

○どうして「がん」が
できるのか？

私たちの身体は60兆個の細胞
で成り立っていて、その細胞の
一つ一つに「核」があります。
「核」の染色体のDNAには遺
伝子が3万から4万あり、その
情報をもとに蛋白質がつくら
れ、細胞は日々生まれ変わって
います。

この、遺伝子に傷がつくこと
で異常な蛋白質がつくられ、そ
の結果、細胞増殖の抑制がきか
なくなり、無秩序に細胞が増え
始めます。この異常な細胞の集
まりが「がん」です。

現在の研究では、たばこ、ア
ルコールの摂取、脂肪、塩分の
取り過ぎが、がんを引き起こし
たり、遺伝子を傷つきやすくす
る要因になるとわかりました。

日ごろ病院に縁がない方こ
そ、初期段階では自覚症状がな
く、気づきにくいがんを発見す
るために、がん検診、人間ドッ

クで年1回の確認が大切です。

○御自身に適した検査を
受けましょう

町の大腸がん検診は、便に血
の成分が混ざっているかを確認
する検査で、どこからの出血な
のかはわかりません。血液の反
応があれば「病院で詳しく検査
を受けてください」という結果
になります。また、ポリープが
ある方が血液の反応がなくて
も、ポリープがなくなつたかど
うかまではわかりません。病院
での検査よりも詳しくわからない
ことが多いです。

大腸に限らず、肺や胃でも医
療機関での検査を勧められてい
る方や定期的に検査を受けてい
る方は、医師に相談していただ
くことをお勧めします。また、
検診車内は介助者がいません。
介助の必要な方は、病院での検
査をお勧めします。

○胃がん検診のあとは便秘に
気をつけましょう！

胃がん検診後のバリウムが原
因と思われる便秘のトラブルを
避けるために次に挙げる方は、
医療機関での検査をお勧めして
います。

- ・大腸の手術や腸閉塞をした
ことがある方
- ・70歳以上で日常的に3日以
上の便秘がある方
- ・検診後は普段よりも水分を多
く摂ってトラブルを防ぎまし
ょう。

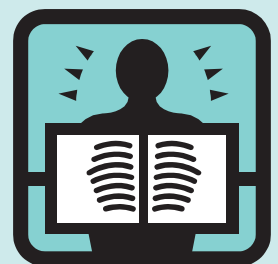
※検診のことだけでなく、お
体に関することで不安なこ
と、不明なことがあります
たら、苦前地区・古丹別地
区で実施される健康相談を
ご利用下さい。
日程については、折り込
みのチラシでご確認下さい。
保健福祉課けんこう係
(☎64-2215)

●がん検診のお知らせ●

- ・苦前地区
平成25年4月20日(土) 受付：午前6時～
福祉センター(苦前)
- ・古丹別地区
平成25年4月21日(日) 受付：午前6時～
公民館(古丹別)

事前の申込みが必要です。
あわせて結核予防健診(65歳以上)も実施します。
詳細は回覧などでご確認ください。

※今年度は、11月も検
診を予定しています。
折り込みの健康カ
レンダーをご覧ください。



Dr. 小野の処方せん

痛風・高尿酸血症

痛風発作は尿酸塩血症が誘発する急性関節炎であ
る。適切な治療により苦痛を除去し、その後痛風の
原因となる高尿酸血症のコントロールにより、再発
を予防しなければなりません。

一般的には痛風発作時には消炎鎮痛剤を比較的多
量に投与します。そしてできるだけ患部の安静を保
ち、患部を冷却し禁酒にします。痛風関節炎が軽快
した後、血清尿酸値を下げます。

健常者の体内には約1200mgの尿酸プールが存在
し、尿酸生産量はおよそ700mg/日でこの内500mg
/日が尿中に排泄、約200mg/日が汗、消化液な
どに排泄されます。

高尿酸血症の成因は尿酸生産量の増加、尿中尿酸
排泄能の低下及び両者の混合と大別されます。

その成因によって尿酸降下薬が選択される。また
同時に生活習慣の改善をすることが重要である。

特にアルコール、プリン体接種と肥満には注意が
必要であり、アルコール飲料、プリン体やカロリー
の過剰摂取は避ける。果糖、シ
ョ糖は血清尿酸値を増加させる
ので、注意が必要です。

治療目標は尿酸値を6.0mg/dl
未満に維持することです。



医療法人社団オロロン会
苦前クリニック
理事長 小野 哲郎 ☎64-9070

図書室フェスティバルmini (春休み)

日時 3月23日(土) 10:00 ~

場所 苫前町公民館 図書室

対象 小学生 他

内容 図書ボランティア「おはなしの森ひなた」によるおはなし会等を実施します。



スポーツ安全保険のお知らせ (平成25年度分)

スポーツ安全保険は、スポーツ活動、文化活動、ボランティア活動、地域活動などを行う子どもや大人を対象とする保険です。★3月1日より加入受付を行っております。

- 保険期間：平成25年4月1日～平成26年3月31日
4月1日以降の申し込みは翌日から有効
- 加入区分：子ども(中学生以下、団体活動のみ) 800円
子どもワイド(個人活動も対象) 1,450円
大人のスポーツ活動 1,850円
大人(文化・地域活動) 800円
子どものスポーツ活動の指導のみ 1,300円
老人クラブ等(65歳以上) 1,000円

◇上記金額の他に、振込手数料を負担していただきます。

保険料の振込金額が

- 30,000円未満 135円
- 30,000円以上 345円

※苫前町公民館及び苫前福祉センターで随時受付しております。



1000万人の
ガンバリサポート

公民館開放事業

なかよし広場に遊びにきませんか？

就学前の子ども同士、親同士が集まる場所として、苫前町公民館と福祉センターの一室を「なかよし広場」として開放しています。

子育てには初めての経験がたくさん。不安になったりするので相談する友達が欲しいな…、家で過ごしていたら何だかストレスがたまってきたみたい…。

そんな時、なかよし広場へきてみませんか。みんなで楽しく子育てしましょう♪

【苫前地区】 毎月第1・3火曜日 10:00～12:00 苫前町福祉センター

【古丹別地区】 毎月第2・4金曜日 10:00～12:00 苫前町公民館

- 開放日は祝日や休館日等は除きます。
- 対象となるのは就学前のお子さんとその保護者(妊婦さんの参加も可)です。
- 大型積み木などの遊具で遊べます(利用料無料)。
- 申込み不要です。お気軽にご利用下さい。
- 就学前の子どもだけでは利用できません。必ず1名以上の大人が付き添い、事故・盗難等に関しては、利用者の自己責任でお願いします。

～あなたの生涯学習、応援します～
ご相談・問い合わせは

苫前町公民館

電話 65-4076 FAX 65-3220
Email: shakaikyoiku@town.tomamae.lg.jp



平成24年救急出動状況 (H24.1.1 ~ H24.12.31)

平成24年の救急搬送事故種別を見ると、急病が79件で全出動の64.7%を占めています。また、全搬送人員120人中の65歳以上の高齢者が75人(63.0%)と比率が高く、苫前町内の高齢化が進んでいる現状が見られます。

なお、病院別搬送人員を見ると、一次収容医療機関の道立羽幌病院への搬送が7割を占めています。



【出動件数・搬送人員内訳】

事故種別	出動件数 (%)	搬送人員
急病	79件 (64.7%)	75人
転院搬送	10件 (8.3%)	10人
一般負傷	21件 (17.2%)	20人
交通事故	6件 (4.9%)	8人
その他	6件 (4.9%)	7人
計	122件	120人

【病院別搬送人員】

医療機関	搬送人員
道立羽幌病院	84人 (70.0%)
留萌市立病院	25人 (20.8%)
留萌セントラルクリニック	6人 (5.0%)
旭川赤十字病院・砂川市立病院	4人 (3.3%)
その他(ドクターヘリ)	1人 (0.9%)
計	120人

◆自家用車または関係者の車両で医療機関へ連れて行ける場合には、消防で病院紹介をしますのでお問い合わせ下さい。[消防古丹別支署：☎65-4119・消防苫前支署：☎64-2321]

◆明らかに緊急性が低い場合でも救急車を呼ぶ人がいます。みんなの安心を守るためにも救急車の適正な利用にご協力をお願いします。“一秒を争う救急車 あなたも 一秒考えて”

火事・救急は119番！

北留萌消防組合苫前支署 ☎64-2321
古丹別支署 ☎65-4119

JA苫前厚生クリニックよりお知らせ

月2回、栄養士が対応します。医師の診察があります。

皮膚科外来日は、

3月：3月7日(木)、21日(木)

4月：4月4日(木)、18日(木)

大変混みますので、なるべく事前の電話予約をお願いいたします。

不明な点がありましたら電話でお気軽におたずね下さい。

受付
13時～16時15分

管理栄養士による

「今日からあらためる食事療法・なんでも相談」
内科の予約診療です

3月：3月14日(木)、26日(火)

4月：4月25日(木)

午前・午後とも予約制です。

ご希望の方は電話でお気軽におたずね下さい。



JA北海道厚生連 苫前厚生クリニック (☎65-3535)

自動車税の住所変更 ～お引っ越しのときは早めに手続を～

自動車税は、毎年4月1日現在で自動車をお持ちの方に納めていただく道税です。

住所が変わったときは、札幌道税事務所に住所変更の届出をお願いします。なお、住所変更の届出に限り道税ホームページから行うことができます。



また、次の場合は運輸支局で直接登録手続が必要となりますので、ご注意ください。

- ・自動車を売買したとき(移転登録)
- ・使用しなくなったとき(抹消登録)

○住所変更届出先

【道税ホームページ】

自動車税住所変更届

検索

札幌道税事務所自動車税部 (☎011-746-1190)

平成25年度 国家公務員採用試験のお知らせ

○総合職試験(院卒者)

インターネット申込期間：4/1(月)～8(月)

第1次試験日：4/28(日)

○総合職試験(大卒程度)

インターネット申込期間：4/1(月)～8(月)

第1次試験日：4/28(日)

○一般職試験(大卒程度)

インターネット申込期間：4/9(火)～18(木)

第1次試験日：6/16(日)

○一般職試験(高卒者)

インターネット申込期間：6/24(月)～7/3(水)

第1次試験日：9/8(日)

■インターネット申込専用アドレス <http://www.jinji-shiken.go.jp/juken.html>

■問い合わせは下記まで連絡をお願いします。

人事院北海道事務局第二課試験係 (☎011-241-1248)

『お手玉』

2年 嶋崎 彩那さん



お手玉を針でぬうところがむずかしかったです。お気に入りのところは、お手玉のもようです。実際に遊んでみるとやりやすかったです。



『毛糸ではり絵』

1年 久野 光輝くん



ぼくはパトカーがすきなので、大すきなパトカーを毛糸ではりえにしました。どうも毛糸ではりえにしたので、大へんでしたが、かっこよかったです。

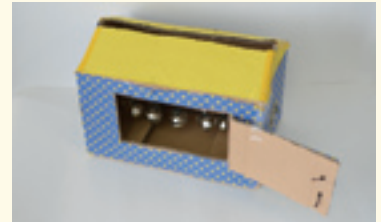


『すずのなる ちょ金ばこ』

1年 小林 悠之くん

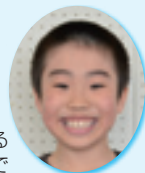


お金を入れるとはこの中のすずがなります。音がなるのが楽しいので、たくさんお金をいれたいから、たくさんちょ金できます。



『風力で動く プロペラ船』

3年 安田 颯汰くん



大へんだったのは、後ろにある客室の形のところを紙やすりでこすところ。けずりすぎると小さくなるので、ちょうどでした。



『モコモコ こものいれ』

3年 安達菜々美さん



木のカゴにカラフルな毛糸をまいて作りました。木のカゴのつとところにもまいたらかわいくなるかなと思ったので、まきました。上手にできてよかったです。



『玉子のからで 作ったペビの絵』

2年 坂本 佳樹くん



玉子のからでへびの絵を作るのは、楽しかったです。むすかしかったのは、周りから貼る時に字と重ならないようにするところです。



『1/1500 スカイ ツリー』



6年 花村 大和くん
上に行くほど作業が細くなるけど、作ったパーツをボンドでうまくつけることができました。



『トートバック』



5年 本田 愛珠さん
まっすぐぬうのが少し大変でしたが、まっすぐぬえて良かったです。次ぬう時もまっすぐぬいたいです。



『クッションカバーと きんちゃく』



4年 高田 佳歩さん
しっかりとファスナーがぬえて良かったし、きんちゃくで両方ではばるのにしたところを工夫しました。



編集雑記帳

1月29日(火)に苫前中学校で開催された金子祐介さんの講演会は、思春期の生徒らにとつて、いや私たち大人が聞いてもすばらしいものであった。

金子さんの輝かしい復活劇のウラには、自身の脳挫傷による記憶喪失や体が思うように動かないなどの運動機能障害、そして奥様がお亡くなりになるなど、多くのカベが金子さんにあつたことを改めて知った。もし同じことが自身に起こったら、二度とジャンプをやるうとは思わないし、自暴自棄になると思うし、すごく恐ろしいことと感じる。

また、奥様もすぐすばらしい方で、自分の残された時間が少ないとわかってからも「明るく前向きに生きたい」「周りを明るく照らすことができるようになりたい」という目標と「どこまでもあきらめない」という強い気持ちを持ちながら過ごしていたことも話された。

それらをいくつものカベを克服してきた方からのお話を聞くことができたこと、そしてその場では伝えることができなかったが、金子夫妻に改めて敬意と感謝を表したいと思った。

(Q)