



今月号から連載で介護保険について紹介いたします。

介護保険とは？



介護保険とは、介護が必要になった人への介護負担を社会全体で担う公的な保証システムです。各自治体が介護が必要な状態と認定した人に対して、その人に提供される介護サービスにかかる費用の9割が助成されます。サービス利用には様々な条件があります。

介護サービスって誰が使えるの？



- ・介護保険は誰でも利用できるわけではなく、年齢や病気等により申請条件があります。(表1参照)
- ・申請から利用までは、下記図2のような流れとなります。お住いの自治体(介護保険課)で申請を行い、「要介護」もしくは「要支援」の状態と認められたら介護保険を使った介護サービスの利用ができます。

(表1) 介護保険利用対象者(利用には申請・介護認定が必要)

対象者	1.65歳以上の者	2.40歳以上65歳未満の医療保険加入者 介護が必要な原因が「※特定疾病」によるもの ※「初老期における認知症」や「脳血管疾患」、「末期がん」等全部で16疾患あります
-----	-----------	---

(図2)

介護保険利用の流れ



～スタッフ紹介コーナー～



第7回目のスタッフ紹介は当センター臨床心理士の辻さんです。おすすめの安眠法について教えていただきます♪

～「寝付けない」「ぐっすり眠りたい」夜のヒント、リラックスできる呼吸法～

①あおむけの状態になります。掌は上を向け、腕と足は自然と開いた状態でOK



②息を吸います。「1,2,3」とゆっくり心の中で数えながら息を吸います。おなかに力が入り膨らむイメージです。

③「5,6」で息を止めます



④息を吸います、「7,8,9,10」とゆっくり心の中で数えながら、息を吐きます。おなかの力が抜け、おなかが引っ込むイメージです。口をすぼめるように息を吐くと、ゆっくり息を吐くことができます。

⑤以上を数分間(3分～10分)ほど繰り返し行います。



呼吸に合わせて身体の緊張がほぐれていく、ストレスが出ていくイメージを頭に浮かべながら行うことで、実際のリラックス効果も高まります。

インフルエンザワクチンについて

今年もインフルエンザの季節となってきました。

皆さんはインフルエンザの予防接種はお済みですか？予防を目的としている為、基本的に保険は利用できませんがごく一部の方は自治体から助成を受けることができます。

☆福岡市の場合☆(対象者)

- ・福岡市に住民票あり
- ・接種日当日に65歳以上の方
- ・接種日当日に60歳以上65歳未満で、心臓・腎臓・呼吸器・HIVいずれかの身体障害者手帳1級相当を所持者

(実施期間)

令和元年10月1日～令和2年1月31日までに1回

(個人負担金)

1500円

(実施医療機関)

福岡市が指定した医療機関

○詳細については、各自治体のホームページをご確認ください。インフルエンザ予防接種ご希望の方はお近くの医療機関にてお願い致します。また、予防接種等に関して心配な方は、主治医へご相談ください。



身体障害者手帳についてQ&A

この時期によく受ける相談について紹介します

Q.会社から身体障害者手帳の提示を求められたが、提示する必要はあるか？

A.必要ありません。

企業には、一定割合の障害者を雇用する義務が定められています。そのため、従業員に障害者手帳を取得しているか確認を行うことがあります。

しかし企業は、本人の意に反して申告を強要してはならず、申告しない人に対しても不利益な取り扱いをしないようにしなければなりませんと定められています

ご自身が職場に障害者手帳の提示を希望されない場合は、「提示する必要はありません。」

詳しくお聞きになりたい方は、ソーシャルワーカーまでご相談ください

「プライバシーに配慮した障害者の把握・確認ガイドライン」(抜粋)

<平成17年11月4日 各都道府県知事あて厚生労働省職業安定局長通知>

- ◆事業者は労働者本人の意思に反して、障害者である旨の申告を強要しない
- ◆障害者である旨の申告を拒んだことにより、解雇その他の不利益な取り扱いをしない
- ◆正当な理由無く、特定の個人を名指しして情報収集の対象としない

編集後記

11月末にエイズ学会に参加してきました。来月号では、学会での内容について紹介いたします。(MSW大里)