

7月から介護保険利用者 負担額助成制度が変わります 対象者は6月末までに認定証を送付

介護保険制度では、原則としてサービスにかかった費用の1割(10%)を自己負担することになっていますが、市では介護保険制度への移行によるサービス利用者の負担の激変を緩和するために、制度が開始した当初から負担額の助成を行ってきました。

平成15年7月から、改定された介護保険事業計画にもつき、助成する対象を住民税非課税世帯の方とし、助成内容も変更します。

新しい制度の助成の対象となる方へは、市から6月30日(月)までに認定証を郵送します。対象サービス(訪問介護・訪問看護・通所介護・通所リハビリテーション)を利用している方は、ケアマネジャーとサービス提供事業者にて認定証を提示してください。

◆負担額助成対象者 住民税非課税世帯の方

◆対象サービス・利用者自己負担割合

◆訪問介護・訪問看護 3%

◆通所介護・通所リハビリテーション 3%

◆介護保険施設(特別養護老人ホーム、老人保健施設、療養型医療施設)に入所する方で、住民税が世帯全員非課税の方などは、申請により食費の減額を受けることができます。

◆6月25日(木)までに高齢者支援室(市役所1階⑩番窓口)へ①②③を提出する(郵送可)。6月30日(月)までに認定証を送付します。

◆新規申請する方 施設に入

	これまでの負担割合 (平成12年4月~平成15年6月)			第2期からの負担割合 (平成15年7月~)		
	国	市	利用者負担	国	市	利用者負担
訪問介護	7%	3%	0%	4%	3%	3%
訪問看護	7%	3%	0%	7%	3%	3%
通所介護			10%		7%	3%
通所リハビリテーション			7%		4%	6%
訪問看護			7%		4%	6%

こもれびほっとサークル 「高齢者のための お食事会」

NPO法人こもれび・三鷹市共催。涼しげな和食でお食事会を。

▽7月9日(水)午前11時30分、現地(吉祥寺駅近辺を予定)集合、午後1時30分まで。参加費(実費)3千500円程度。

▽6月16日(月)午前9時からこもれび事務局④42-4469へ申し込み。先着6人。

介護保険施設で 食費減額を 受けている方へ 認定証の更新について

介護保険施設(特別養護老人ホーム、老人保健施設、療養型医療施設)に入所する方で、住民税が世帯全員非課税の方などは、申請により食費の減額を受けることができます。

◆6月25日(木)までに高齢者支援室(市役所1階⑩番窓口)へ①②③を提出する(郵送可)。6月30日(月)までに認定証を送付します。

◆新規申請する方 施設に入

市民健康講座 椅子を使って 筋力アップ

活動的な毎日を送るために必要な筋力の維持・増進のため、家庭で気軽にできる椅子を使った運動です。対象はおおむね60歳以上の市民で2日間とも参加できる方。

▽6月23日・30日の月曜日午後6時30分~7時30分、三鷹市歯科医師会主催。三鷹市歯科医師会主催。▽6月21日(土)、三鷹産業プラザ7階会議室で。

◆講演会「豊かな人生をたのむために」歯と体のイキナ関係(午後2時から) 講師は明海大学教授・同大歯科

愛歯のついで

いずれも午前10時~正午、立川防災館(JR立川駅北口からバス)で。

◆同館④521-1119へ申し込み。先着①30人、②10人。

立川防災館の 応急手当講習会

▽①シルバー向け(65歳以上の方や高齢者の家族など) 6月21日(土)。高齢者の救急事故・火災について、容態観察、応急手当と体位管理、人工呼吸、心臓マッサージ、119番通報など。②新米パパママ向け(1歳未満の第一子の保護者) 7月5日(日)。赤ちゃんの病気の応急手当、人工呼吸、心臓マッサージなど。

こもれび電話相談

おとしよりからお子さんのことまで、生活の中でお困りのこと、家族だけでは解決できないことなど、何でもお気軽にご相談ください。ヘルパ1さんからの相談にも応じます。

▽こもれび事務局④42-4471へ。

※毎週水曜日午前11時~午後4時には専門の相談員が対応します。

健康に関する講演会の 講演料を助成

医師などを講師に招いて健康に関する講演会を行なう市民団体に、講演料を助成します。助成を受けるにはいくつかの条件がありますので、申込みの際にご確認ください。

◆助成内容 1団体につき2万7千300円(消費税込)

▽6月30日(月)までに総合保健センター④46-3254へ申し込み。3団体まで。申し込み多数の場合は抽選。

立川防災館の 応急手当講習会

いずれも午前10時~正午、立川防災館(JR立川駅北口からバス)で。

◆同館④521-1119へ申し込み。先着①30人、②10人。

立川防災館の 応急手当講習会

いずれも午前10時~正午、立川防災館(JR立川駅北口からバス)で。

◆同館④521-1119へ申し込み。先着①30人、②10人。

立川防災館の 応急手当講習会

いずれも午前10時~正午、立川防災館(JR立川駅北口からバス)で。

◆同館④521-1119へ申し込み。先着①30人、②10人。

心配な時は、まず電話を 重症急性呼吸器症候群 (SARS)

次の3つの事項全てに該当する方は、医療機関での受診をお勧めします。

①10日以内に伝播確認地域に旅行したか居住している

②38度以上の急な発熱がある

③せきや息苦しさなどの呼吸器症状がある。

なお、受診する際には、あらかじめ医療機関もしくは保健所に電話をして「SARSの心配で受診したい」と伝えてください。

↓総合保健センター④46-3254

最新情報はホームページで
厚生労働省
http://www.mhlw.go.jp/
東京都健康局
http://www.kenkou.metro.tokyo.jp/

SARSに関する相談	
保健所などで24時間体制で受け付けています。	
平日の午前9時~午後5時	三鷹武蔵野保健所 ④54-2161
平日の夜間・土・日曜日	東京都保健医療情報センター ひまわり ④03-5272-0303

福 医療費助成制度

新しい医療費助成制度は、健康保険で受診した医療費の自己負担分から、老人保健法一部負担金相当額を差し引いた額を都が助成する制度です。

平成15年度の医療費助成は7月1日に更新されます。対象者は、昭和11年6月30日以前に生まれた方で、医療保険に加入し(社会保険の被保険者本人は除く)、所得が基準額以内(表1)の方。

◆現在医療費をお持ちの方 新しい医療費を6月30日(月)

表1 福医療費助成制度所得制限基準額表

扶養人数の数	基準額(円)
0人	2,572,000
1人	3,052,000
2人	3,432,000
3人	3,812,000

※4人以上の場合1人につき38万円加算。
※基準額は、所得金額から控除金額(都で定めるもの)を引いた額。確定申告で算出した課税所得金額とは異なります。

表2 福医療費助成制度適用時期

生年月日	適用時期
昭和11年6月30日以前に生まれた70歳未満の方	現在、対象となっています。
昭和11年7月1日~12年6月30日	平成16年7月1日から

※昭和12年7月1日以降に生まれた方は、適用されません。

医療費助成制度は、平成19年6月30日で廃止される予定です。制度の対象になつていない方とその適用時期は、表2のとおりです。

なお、70歳の誕生日の翌月(1日)から、加入している健康保険の「高齢受給者証」の交付が必要です。保険課高齢者医療係(市役所1階⑩番窓口)の申請してください。

医療機関などにかかると、窓口で支払う一部負担金の限度額が減額されます。

◆一部負担金限度額 医療機関・薬局等ごとに1カ月につき外来1万2千円が8千円、入院4万2千円が2万4千円に減額。

要件に該当する方は、⑩医療費、健康保険証、印鑑を持参し、保険課高齢者医療係(市役所1階⑩番窓口)で申請してください。

↓保険課⑩内線233805

更年期うつ病

更年期に発症するうつ病にはいくつの特徴があります。

一般的なうつ症状とは違って不安感やイライラ感が強く目立ち、憂うつ感や悲哀感が漂うというより、むしろ落ち着かない状態になったりします。また、先のことや心配して「どうしよう、どうしよう」と取越し苦勞をして、居ても立ってもいらぬような状態になることもあります。

不眠、食欲不振などで痩せ衰え、がんにちがいないとか、もう痴呆になってしまったと自分で決めつけ、ふさぎ込んでしまう場合もあります。

このような激越なタイプから始まって、からだがか

のほか、更年期障害のなかには軽症のうつ病がまぎれこんでいることがあります。

更年期はホルモンの変動に左右され、たしかに心身に変動をきたしやすい時期です。しかし、あつというまな心理社会的なストレス

アツと熱くなったり、ほてったり、やれ、寒気がしたり、手足が冷えたり、汗が出たり、動悸がしたり、と多種多様な身体症状が現れます。さて、視点を改めてみると、更年期にはさまざまな心理社会的なストレス

一般的に言う更年期障害でも、ときに、この背景にうつ病が存在していることがあります。また、更年期障害がすすんでいる場合には、二次的うつ状態をともなうこともあります。したがって、もし、このような状況にあればメンタルヘルスケアが必要になりますので、かかりつけ医に相談するのがよいでしょう。

(三鷹市医師会)