

ひじゃばしだより

～沖縄県介護保険広域連合～

2月2日は節分！

年の変わり目に邪気を払い、無病息災を願う行事として、悪いもの(鬼)を追い払い、良いもの(福)を呼び込むために豆まきを行います。

要支援・要介護認定には有効期間があります。

要支援・要介護認定を受けられた方は、介護保険被保険者証に記入してあります「認定の有効期間」に注意して下さい。引き続き介護保険のサービスを利用する場合には、更新申請の手続きが必要となります。有効期間満了日の60日前に更新のお知らせが届きますので、早めに市町村窓口で更新申請の手続きをお願いします。

認定の有効期間 令和6年4月1日 ～ 令和7年3月31日

(一)		(二)											
介護保険被保険者証		要介護状態区分等											
番号		認定年月日 (事業対象者の場合は、基本チェックリスト実施日)											
住所		認定の有効期間	～										
フリガナ		居宅サービス等	区分支給限度基準額										
氏名		サービス等	～										
生年月日	性別	<table border="1"> <thead> <tr> <th>サービスの種類</th> <th>種類支給限度基準額</th> </tr> </thead> <tbody> <tr><td> </td><td> </td></tr> <tr><td> </td><td> </td></tr> <tr><td> </td><td> </td></tr> <tr><td> </td><td> </td></tr> </tbody> </table>	サービスの種類	種類支給限度基準額									
サービスの種類	種類支給限度基準額												
交付年月日	年 月 日	<table border="1"> <thead> <tr> <th>サービスの種類</th> <th>種類支給限度基準額</th> </tr> </thead> <tbody> <tr><td> </td><td> </td></tr> <tr><td> </td><td> </td></tr> <tr><td> </td><td> </td></tr> <tr><td> </td><td> </td></tr> </tbody> </table>	サービスの種類	種類支給限度基準額									
サービスの種類	種類支給限度基準額												
保険者番号並びに保険者の名称及び印	沖縄県介護保険広域連合 〒904-0398 沖縄県中頭郡読谷村字比謝町55番地 比謝町複合施設 二階 ☎(098) 9 11 - 7 5 0 0	認定審査会の意見及びサービスの種類の指定											

見本



新型栄養失調とは

3食食べているのに、タンパク質やビタミン・ミネラル等が不足している状態で、偏食、簡単な食事で済みます、最近体重が落ちた、疲れやすい、握力が弱い人等は、要注意です。

□新型栄養失調がもたらすリスク

タンパク質が不足すると、免疫細胞が十分につくられず、感染症にかかりやすくなります。

また、活動量や筋力の低下を招き、歩く速度が遅くなったり、カルシウム等のミネラル不足により、骨粗しょう症が進行し、骨折、寝たきりのリスクにつながります。

□対策

1. 一汁三菜を意識しバランスよく食べる: 主食・主菜・副菜が揃うと、多様な食材を取り入れ、栄養素をバランスよく摂ることができる。
2. 口腔内ケアをする: 噛んだり飲み込んだりする力が弱くなると、偏食につながり必要な栄養素の不足につながるため口腔ケアを取り入れましょう。