

ひじゃばしだより

～沖縄県介護保険広域連合～

2月11日は建国記念の日

「建国記念の日」は、「建国をしのび、国を愛する心を養う日」として、1966年(昭和41年)に定められました。

要支援・要介護認定のよくあるお問い合わせ(Q&A)について

要介護・要支援認定について、住民の皆さまからお電話でよくお寄せいただくお問い合わせをまとめました。手続きに対する疑問や不安を解消し、スムーズな制度活用にお役立てください。

Q.要介護認定(要支援認定)有効期間終了のお知らせが届いたが、どうすればいいですか？

A.介護サービスを利用している方、または、利用する予定がある方は、認定申請書と必要書類をお持ちのうえ、お住いの市町村(施設入所している場合は入所前の市町村など)介護保険担当窓口へ提出してください。また、介護サービスを利用していない(利用する予定のない)方は更新手続きの必要はありません。介護サービスが必要になった時に申請して下さい。

Q.認定申請書に記入するマイナンバーカードに紐づけされている健康保険証を確認したい。

A.スマートフォン等でマイナポータルにアクセスして医療保険の被保険者資格情報画面から確認して下さい。

Q.電話で認定結果を聞くことはできる？

A.電話で認定結果を聞くことはできません。介護認定審査会の翌(業務)日に被保険者証等を発送しておりますので、ご確認をお願いします。

Q.ケアプランを作成するため、認定情報を提供してほしい。

A.介護認定審査会の翌日には、お住いの市町村で資料提供を行っています。

Q.要介護(要支援)認定申請の取下げをしたい

A.認定申請後、結果(認定)が出る前に介護サービスを利用する予定がなくなるなど、介護認定が不要となった場合は、申請取下書をお住いの市町村に提出することができます。

ただし、認定等申請を取下げた場合、暫定で介護サービスの利用をしていた場合、全額自己負担となってしまう場合があります。取下げ手続きを行う前にケアマネジャーやご家族などに相談して申請して下さい。

Q.前に住んでいた市町村で認定された要介護度を引き継ぐことはできますか？

A.前住所地で認定を受けていた場合、認定の有効期間内であれば、現在お住いの市町村に転入日から14日以内に要介護等認定申請書等を提出することで、前市区町村で認定された要介護(要支援)状態区分を引き継ぐことができます(市町村窓口で介護認定の引継についてお伝え下さい。)。本広域連合での認定有効期間は、原則として転入日から6ヶ月です。

ただし、転入日から14日を超えた場合は、通常の新規申請として扱うこととなり、前住所地での認定を引き継ぐことはできません。

Q.認定結果に納得がいかない場合はどこに相談したらいいですか？

A.お住いの市町村の介護保険担当窓口か沖縄県介護保険広域連合の各調査認定事務所にご相談ください。

「男女差を踏まえたフレイル予防(運動)の考え方」



フレイル予防には、年齢や性別に応じた運動が大切です。

女性は筋肉量が少なく、高齢期には膝や腰など関節の不調が起こりやすいため、関節に負担をかけず筋力を保つ運動が向いています。椅子からの立ち座りや、かかと上げなどを週2回、少し「きついな」と感じる程度で行いましょう。

一方、男性は退職後に活動量が急に減り、筋力や気力が一気に低下しやすい傾向があります。早歩きやスクワットなど、汗ばむ程度の運動を週2～3回、仲間と一緒に続けることが効果的です。

フレイル予防は「毎日軽く」よりも、**週2回、少し負荷をかけた運動を続ける**ことが大切です。無理のない範囲で体に刺激を与える運動を習慣にすることが、**男女共通のフレイル予防のポイント**です。