

げんきアップ通信

No.14

みなさんは、歯と口の健康づくりについて意識的に取り組んでいますか？
歯と口の健康が全身の健康と密接に関わっており、子どもの頃から生涯にわたって、歯と口を大切にすることは、健康寿命（健康で自立して生活できる期間）の延伸につながっています。

保健福祉部 保健課 ☎81-2271

歯と口を守る生活習慣

① 生活リズムを整える

夜ふかしや不規則な食事で生活リズムが乱れると、歯みがきも怠りがちになり、口の中の状態が悪くなります。生活リズムを整えましょう。



② よく噛んで、だ液を出す

だ液の中には口の中の汚れを落とし、歯周病やむし歯を防ぐ働きがあります。食べるときはよく噛んで、だ液をたくさん出すようにしましょう。



③ たばこをやめる

たばこは歯ぐきの血流を妨げ、免疫力を低下させるとともに、歯周病の発症・進行を、早めます。



④ 疲れやストレスをためこまない

疲れやストレスは、体の免疫力だけでなく、だ液の分泌量も低下させます。ぐっすり眠って疲れを取り、軽い運動などでストレスをためこまないようにしましょう。



⑤ 歯みがきは「毎食後」と「寝る前」に

「食べたらかみぐ」を習慣に。睡眠中はだ液の分泌量が減り、細菌が繁殖しやすいので、寝る前の歯みがきは念入りに行いましょう。



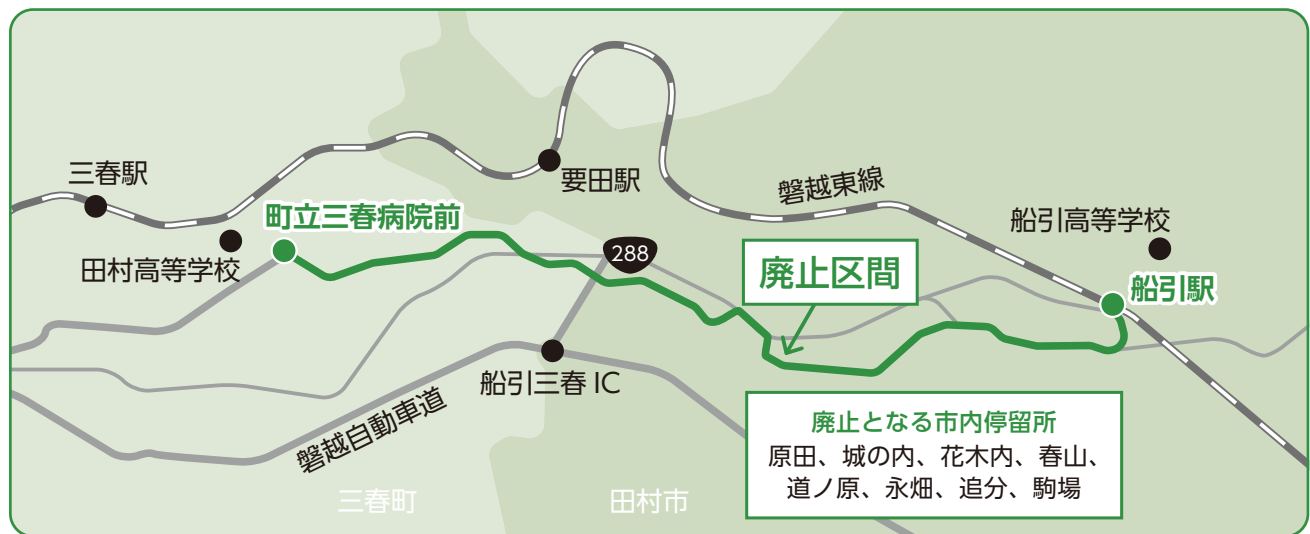
⑥ 定期的に歯医者さんでチェック

歯と口のトラブルを早期発見、治療するためにも、歯医者さんで定期的に歯と口を診てもらいましょう。



福島交通路線バス「船引線」運行終了のお知らせ

路線バス「船引線」は市内の利用者が少ないため、9月30日（火）で廃止となります。廃止に伴う代替移動手段は、J R磐越東線や田村らくらくタクシーをご利用ください。ご理解とご協力をお願いします。



●市内⇄郡山市・三春町

➡路線バスより速達性・定時性が高いJ R磐越東線で移動できます。

●市内移動

➡自宅から目的地*まで移動ができる田村らくらくタクシーが便利です。

詳しくは利用ガイドをご覧ください。※乗降は出発地・目的地付近の公道となります。

問 総務部 企画調整課 ☎61-7615



介護保険負担限度額認定証更新についてのお知らせ

介護保険施設に入所（入院）または短期入所し介護サービスを受けるにあたり、負担限度額認定申請を行うことで、居住費（滞在費）と食費の負担額を、所得の状況に応じて減額します。

現在交付されている負担限度額認定証の有効期限は7月31日（木）までです。8月1日（金）以降も引き続き減額を受ける場合は、改めて申請が必要です。

なお、8月から基準額が一部変更になります。

●対象 次のすべての要件を満たす方

- ・本人と世帯全員が住民税非課税である
- ・配偶者が市民税非課税である（世帯を分離している場合も含む）
- ・負担段階に応じた資産の合計金額が下記の基準額である

- ・生活保護受給者 / 老齢福祉年金受給者（第1段階）
預貯金額が単身 1,000 万円以下・夫婦 2,000 万円以下
- ・年金収入額と合計所得金額の合計金額が 80.9 万円以下（第2段階）
預貯金額が単身 650 万円以下・夫婦 1,650 万円以下
- ・年金収入額と合計所得金額の合計金額が 80.9 万円超 120 万円以下（第3段階①）
預貯金額が単身 550 万円以下・夫婦 1,550 万円以下
- ・年金収入額と合計所得金額の合計金額が 120 万円超（第3段階②）
預貯金額が単身 500 万円以下・夫婦 1,500 万円以下

負担限度額 (月額)	居住費				食費	
	ユニット型個室	ユニット型 個室的多床室	従来型個室	多床室	施設 サービス	短期入所 サービス
第1段階	880 円	550 円	550 円 (380 円)	0 円	300 円	300 円
第2段階	880 円	550 円	550 円 (480 円)	430 円	390 円	600 円
第3段階①	1,370 円	1,370 円	1,370 円 (880 円)	430 円	650 円	1,000 円
第3段階②	1,370 円	1,370 円	1,370 円 (880 円)	430 円	1,360 円	1,300 円

※介護老人福祉施設または短期入所生活介護を利用した場合は（ ）内の金額となります。

●申し込み 申請書と添付書類を高齢福祉課へ提出または郵送してください。

●申請に必要なもの

- ・介護保険負担限度額認定申請書
- ・同意書（申請書裏面）
- ・印鑑
- ・預貯金（普通・定期）の通帳、有価証券等のコピー
 - ①銀行名・口座番号・名義人等が記載してあるページ
 - ②提出日からさかのぼって2カ月分の記載ページ

※必ず記帳してからコピーしてください。

※本人と配偶者名義の全ての通帳について、残高の多少に関わらず、コピーが必要です。

保健福祉部 高齢福祉課 ☎82-1115

介護保険サービス利用の皆さまへ

7 月中に新しい介護保険負担割合証（水色）を送付します。要介護（要支援）認定者、介護予防・日常生活支援総合事業に該当される方は必ず内容をご確認ください。