

第8回もつと元気になる講座 講師：研修医 高田 壮潔 氏

## 救急車いつ呼びますか 緊急度の高い症状と病態

どんな時に救急車を呼ぶべきか、迷った経験はありませんか？ 必要のない救急搬送が多くなってきていることで、本当に救急搬送が必要な方に救急車が来なかったという事例が起きています。また、最上町で所有する救急車は現在1台で、その1台が出動中であった場合、近隣市町村からの出動を要請することになります。新庄からの出動であれば20〜30分かかってしまう現状です。皆さんが必要な時に救急車を利用できるように、救急車を呼ぶべき症状についてご紹介します。

下記表は症状の例です。このような症状の場合は、速やかに救急要請しましょう。また、この症状までに至らない場合は、様子を見てご家族等に病院へ連れて行ってもらいましょう。本当に救急車が必要かどうか、一人ひとりが適切な利用を心がけることで、自分たちの身を守ることに繋がります。最上町の貴重な救急車ですので、うまく活用していきましょう。

■お問い合わせは保健指導係まで  
(内線607)

頭	顔	胸 背中	腹	手足	その他
<ul style="list-style-type: none"> <li>・ 突然の激しい頭痛 (ハンマー等で殴られたような痛み)</li> <li>・ 突然の40℃を超えるような発熱</li> <li>・ 支えなしで立てないくらいのふらつき</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ 顔半分が動きにくい、または痺れがある</li> <li>・ にっこりと笑うと口や顔の片方が歪む</li> <li>・ ろれつが回りにくく、うまく話せない</li> <li>・ 物が二重に見えたり、見えない部分がある</li> <li>・ 顔色が青白く、血色が悪い</li> <li>・ 吐血する</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ 突然の締め付けられるような胸の痛み</li> <li>・ 急な息切れ、呼吸が苦しい</li> <li>・ かつ血した</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ 突然の激しい腹痛</li> <li>・ 下血、血便がある</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ 突然、手足が痺れる</li> <li>・ 突然、片方の手や足に力が入らない</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ 意識の障害がある</li> <li>・ (返事がない、話している内容がおかしい)</li> <li>・ 痙攣がある</li> <li>・ 冷や汗が伴うような強い吐き気、嘔吐</li> <li>・ 食べ物がのどに詰まり、唇が青く呼吸が苦しい</li> <li>・ 大量の出血を伴うけが</li> <li>・ 広範囲のやけど</li> <li>・ 高所から転落し、頭を打った</li> </ul>

## 健康福祉まつりに多くの来場者

11月12日、ウエルネスプラザで第40回健康福祉まつりが開催されました。会場では、町内の児童生徒の健康にまつわるポスターや標語などの展示、肺活量チェック等の無料体験や地域団体による販売などが行われ、さらに今年は永井医院の永井俊一先生による心臓病相談も新たに加わり、200名を超える町民でにぎわいました。開会式では、お酒とタバコと健康のポスター・標語入賞者、福祉関係功労者の表彰式が行われ、続いての健康講話では元全日本女子バレーボール選手の斎藤真由美氏よりお話をいただきました。斎藤氏からは「あきらめたら終わり、あきらめなかったら終わらない」という力強い言葉とともに、スポーツも健康活動も、根気強く向き合うことで得られるものがあること、まずはチャレンジする気持ちで心も体も元気にすることを教えていただきました。斎藤氏の明るく前向きな講話に多くの方が勇気づけられたようでした。



## 介護保険料と 後期高齢者医療保険料の 「口座振替領収書」 を送付します

平成29年1月1日から12月31日の間に介護保険料・後期高齢者医療保険料を口座振替で納付された方に対し、平成30年1月中旬までに「口座振替領収書」を送付します。介護保険料と後期高齢者医療保険料は、確定申告等の社会保障料控除の対象になりますので、お送りした口座振替領収書を、税の申告相談の際に忘れずにお持ちください。また、領収書を紛失してしまい、年末調整で必要な保険料の納付済み額を確認したい場合などは、「納付確認書」を発行しますので、左記までお問い合わせください。

■お問い合わせは  
保険係まで（内線609）

## 平成30年度から変わる介護保険制度について

現在、年金や医療、介護といった社会保障給付費が過去最高を更新し続けています。今後も増え続ける社会保障費を抑え、持続可能な制度とする観点から、平成30年において介護保険制度の改正が行われる予定です。今月号では「利用者負担割合の見直し」について皆さんにお伝えしていきます。

### 「利用者負担割合の見直し」【平成30年8月施行】

世代間・世代内の公平性を確保しつつ、負担能力に応じた負担を求める観点から、平成30年8月から特に所得の高い層について介護保険サービスの利用者負担割合が3割に引き上げられることとなります。(ただし、高額介護サービス費による月額44,000円の負担上限があります)

介護保険の利用者負担割合は原則1割でしたが、平成27年8月に一定額以上の所得がある方は2割負担となりました。今回の改正では現在2割負担の介護サービス利用者のうち、本人の合計所得が220万円以上、かつ年金収入+その他の合計所得金額が340万円以上の方（世帯内に第1号被保険者（65歳以上）が2名以上いる場合は、本人とその方々の所得を合算した額が463万円以上の方）が3割負担となります。

なお、平成29年8月より、世帯の中に町民税を課税されている方がいる場合は負担上限額が37,200円（月額）から44,400円（月額）に引き上げられましたが、同じ世帯の65歳以上の方（サービスを利用していない人を含む）の利用者負担割合が1割の世帯の方は年間446,400円（37,200円×12ヶ月）の上限が設けられ、負担額が増えないようにされています。（3年間の時限措置）

来月も引き続き、介護保険制度に関わる情報を提供していきます。

■お問い合わせは保険係まで（内線604）

## 紅梅荘で「介護教室」を開催

家族介護支援事業として7月から12月まで計6回、特別養護老人ホーム紅梅荘を会場に、『ちよっとしたコツで今より楽な介護』を目指す「介護教室」を開催しました。参加者の皆さんは、紅梅荘職員による講話と実技を通して介護への理解を深め、「実際に介護の体験ができ、わかりやすかった」「様々な介護の手法を学べて良かった」等の感想を話してくれました。今後も、町では在宅介護を支援する取り組みを行なっていく予定です。

■お問い合わせは  
地域包括支援センターまで  
(内線605)



車いすへの移乗を、体験している様子