福祉だより

介護保険の負担限度額認定は更新が必要です

令和６年７月末日で有効期限が切れる負担限度額認定証をお持ちの方が、引き続き利用を希望される場合、更新の申請が必要です。町では、認定申請が可能な対象者に対し、７月中旬に申請書を送付しておりますので、手続きを８月中に完了していただきますようお願いします。

また、令和６年度の制度改正に伴い、居住費の見直しが行われ、従来よりも１日あたり 60 円引き上げられました。引き上げ後の居住費は表のとおりです。

【改正後の負担限度額】（令和６年８月から）

対象者の所得の状況（※１）			預貯金等の資産の状況（※３）	居住費（円／日）（※４）				食費（円／日）	
				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	ショートステイ以外の特定介護サービス	ショートステイ
第1段階	生活保護受給者		要件なし	880	550	550 (380)	0	300	300
第1段階	世帯全員が市町村民税非課税	老齢福祉年金受給者	単身：1,000 万円以下 夫婦：2,000 万円以下	880	550	550 (380)	0	300	300
第2段階	世帯全員が市町村民税非課税	合計所得金額（※２）が 80 万円以下の人	単身：650 万円以下 夫婦：1,650 万円以下	880	550	450 (480)	430	390	600
第3段階①	世帯全員が市町村民税非課税	合計所得金額（※２）が年額 80 万円を超え 120 万円以下の人	単身：550 万円以下 夫婦：1,550 万円以下	1,370	1,370	1,370 (880)	430	650	1,000
第3段階②	世帯全員が市町村民税非課税	合計所得金額（※２）が年額 120 万円を超える人	単身：500 万円以下 夫婦：1,500 万円以下	1,370	1,370	1,370 (880)	430	1,360	1,300
第4段階	上記以外の人（※５）			2,066	1,728	1,728 (1,231)	437 (915)	1,445	

※１　住民票上世帯が異なる（世帯分離している）配偶者の所得も判断材料とします。（婚姻届を提出していない事実婚も含む。DV 防止法における配偶者からの暴力を受けた場合や行方不明の場合等は対象外）

※２　年金収入金額と非課税年金も含む。

※３　２号被保険者（65 歳未満）の資格要件については、段階にかかわらず単身 1,000 万円、夫婦 2,000 万円以下です。

※４　（　）内の金額は、介護老人福祉施設（特別養護老人ホーム）または短期入所生活介護を利用した場合の額です。

※５　第４段階の人（世帯内に一人でも住民税課税の人がいる場合）は負担限度額認定の申請対象外です。
　記載の負担金額は施設における平均的な費用を勘案して国が定めた基準費用額であり、具体的な金額は施設の基準によります。

問合　福祉課　☎72-1229

保健だより

【シリーズ糖尿病】近年、若者でも高血糖の方が増えています

高血糖とは血液中のブドウ糖が過剰に増加している状態を指します。これは血管の内側にダメージを与え、全身の血管に負担をかけることで、腎臓や末梢神経などの病気を引き起こす可能性があります。

自身が高血糖であるかどうかは、血液検査の「HbA1c（ヘモグロビンエーワンシー）」の値で判断できます。

近年、町では HbA1c 値が高い人が急増しており、基準値以上の方の割合が全国や県よりも高くなっています。

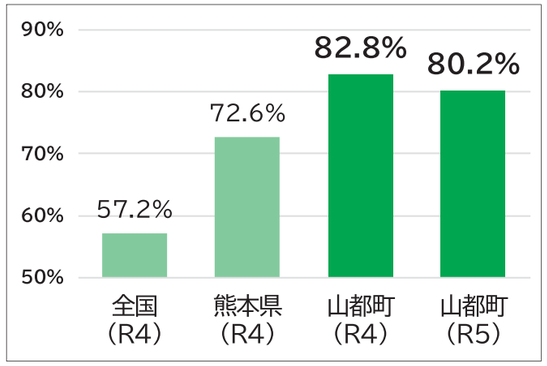
HbA1c 判定のめやす

正常	保健指導域	治療が必要
5.5%以下	5.6 ～ 6.4%	6.5%以上

40 歳代でも HbA1c の基準値以上の方が 65.7%おり、県内で最も高い割合でした（R4 年度）。

若い世代でも糖尿病になる可能性があるので、日頃の予防が必要です。

40 ～ 74 歳の HbA1c5.6 以上の割合



高血糖の原因は、体重増加、食事内容、運動不足、体質や年齢など様々です。９月号では、体重を減らすためのポイントを紹介します。

問合　健康ほけん課　☎72-1295

食改さん（山都町食生活改善推進員）の活動

食改さんとは、「私たちの健康は私たちの手で～のばそう健康寿命　つなごう郷土の食～」をスローガンに食生活改善に向けた活動を実施する団体です。今回、住民健診の際に行った活動では、「１日に必要な野菜量 350 ｇ」を知ってもらうための啓発活動や、嗜好品に用いられている砂糖の量を具体的に示す展示をしました。

さらに、野菜 100 ｇを使用したレシピや、熱中症予防に役立つドリンクのレシピも配布しました。

熱中症予防ドリンクのレシピは下記に掲載しています。まだまだ暑い日が続きますので、脱水や熱中症の症状、たくさん汗が出た時にお試しください。

熱中症予防ドリンク

水　……　500㎖
砂糖　……　20g
　　（大さじ 2）
食塩　……　1.5g
レモン汁　……　少々

ペットボトルに材料を
全部混ぜ合わせる

問合　健康ほけん課　☎72-1295