

～ 暮らしに役立つ学習会 ～

介護保険を使うために知っておきたいポイント

公的介護保険を利用する人は年々増加していますが、利用するにはどうしたら良いか25年たっても分からないところがあります。そこで介護保険についてと介護状態にならないためにはどのように生活すれば良いかを看護師でもあり介護支援専門員の松尾孝子さんにお話を伺いました。

日本の高齢者の現状

100歳以上の方が10万人に近づいています。平均寿命(2024年)は、84.5歳で世界一位ですが、健康で自立して過ごしている「健康寿命」は、男性72.57歳女性75.45歳です。そして死亡最多年齢は男性88歳女性93歳、単純に考えると男性は16年間、女性18年間は、何らかの介護を受けながらの生活を送っていると言えます。

介護保険とは

介護保険は、「家族の負担軽減」「自立支援」「費用負担の軽減」を目的に作られました。40歳から国民全員が加入する仕組みです。市区町村が運営し、要支援・要介護に認定された人が利用できます。大事なことは、**原則、本人または家族が認定を申請する必要があります。**

要介護(要支援)認定の流れ

▼どんな時にどこに申請するの？

さまざまな病気や認知症の発症・骨折などの影響で思うように動けず日常生活を送るのが難しくなった等のときに、町田市の場合は、「市役所の窓口」や「高齢者支援センター」、「あんしん相談室」等で申請できます。

▼認定調査を受けます

申請すると認定調査員が自宅で認定調査をします。

当事者は、他人には良く見せようとしがちですので、家での様子をよくご存じの方が同席することをお勧めします。当事者の前では言いづらいことも“メモ”などにしてお渡しし判定に役立ててもらうことも可能です。認定結果が出るまでに一ヶ月近くかかります。



サービスの内容と費用

認定調査の結果、要支援1・2、要介護1～5で認定され支給限度額が決まります。1～3割の自己負担(所得に応じる)で通所介護・ショートステイ・訪問介護・福祉用具・住宅改修などが利用できます。担当のケアマネジャーが当事者、家族と相談しながらサービス内容を検討します。生活目標に合わせて遠慮なく希望するサービスを伝えましょう。

介護状態にならないために

認定調査の結果、非該当ということもあります。まだ介護保険を使うほどではなくても、自立を維持するための講座・教室等に参加できます。介護状態にならないためには虚弱状態(フレイル)を予防・改善する努力が大切です。フレイルの原因には、体力の低下や認知機能の低下、閉じこもりなどがあります。加齢=老化=フレイルではありません。

* * * * *

「高齢者支援センター」や「あんしん相談室」のプログラムを利用し、日々を楽しく暮らす努力と早めの行動をお勧めします。分からないことは、なんでも相談してみることから始めようと思いました。

(文責 広報部)

相談室



賃貸アパート入居中のトラブル

引越しに伴って、消費生活センターに賃貸アパート退去時の相談が寄せられます。最近、入居中のトラブルについても相談が増えています。

《事例1》賃貸アパートに住んでいるが、無料で使っていたインターネットが使えなくなった。経年劣化と言われたが、苦情を言えるのだろうか。築16年ほどの物件で、契約書面には使えなくなることもあると書かれている。(50代)

《事例2》

賃貸アパートの入居前に突然不動産屋から給湯器の不備を知らされた。入居前に点検をして気が付いたと言われた。使用はできるが安全のため、使用する度、屋外に出て開栓をする必要があると説明された。修理は4日後にしてもらえるそうだが、家賃の減額は要求できるのだろうか。(30代)

《事例3》

賃貸アパートに住んでいるが屋根裏に何か動物がいるようで、夜寝られず不安。管理会社に申し出たが、大家に伝えておきますと言われただけで何も対応してもらえない。どうしたらよいか。(50代)

《アドバイス》

事例1は、契約書に付帯設備として記載があれば使用できない期間について家賃を減額してもらうことが可能です。または修理をしてほしいことを大家に申し出るよう伝えました。都道府県の賃貸借契約の相談窓口も案内しました。事例2は、契約書の付帯設備項目で給湯器についてどのように記載があるか確認するよう伝えました。問題なく使用ができる

旨記載があるにも関わらず、使用制限があった場合家賃の減額請求が可能であることを説明しました。しかし、免責期間があり今回の件は対象にならない可能性もあることを伝え、相談してみるよう日本賃貸住宅管理協会を案内しました。その結果をもとに賃貸人と交渉するよう勧めました。事例3は管理会社に対応が遅れていることを申し出、早く対策をしてほしいことを申し入れるよう伝えました。対応がされない場合はどのようにしたらよいのかを相談してみるよう都道府県の賃貸住宅の相談窓口も案内しました。入居中に設備の不具合で使用できない、使用が制限された場合は当然に家賃の減額交渉が可能です。不具合状況によって賃料減額割合や免責日数が異なるので日本賃貸住宅管理協会の賃料減額ガイドラインを参考にしてください。交渉相手は管理会社ではなく、最終的には賃貸人なので契約書面を確認しておきましょう。

家電から出る高温蒸気によるやけどに注意！

こんな事故が起っています！

- ・加熱中の電気ポットの蒸気に触れてしまいやけどした。
- ・子供がスチーム式加湿器の蒸気吹き出し口に触れてしまい、手をやけどした。

事故を防ぐポイント

- ・使用している家電の中で蒸気が出る製品を認識する。
- ・蒸気吹き出し口の位置を確認し、手や顔などを近づけないように注意する。
- ・小さなお子さんがある家庭では、子供の手が届かない位置で使用する。
- ・電気炊飯器、電気ポットなどを購入する際には、高温蒸気への対策機能（蒸気レス、蒸気カット、蒸気セーブなど）を表示したものを積極的に検討する。

東京くらしねっとNo.299

《消費生活センター 今後のイベント予定》

「災害時のトイレ事情 私たちはどう備えれば良いのか？」

3/2（月）午前10時～正午 町田市民フォーラム4階 第2学習室

「高齢者の栄養不足を防ぐ食事 ～健康寿命をのばすための栄養素～ 特にたんぱく質について」

3/6（金）午前10時～12時30分 町田市民フォーラム3階 調理室

【お申込み先】町田市イベントダイヤル 042-724-5656

【お問合せ先】町田市消費生活センター 042-725-8805