

わたしの介護保険

利用術

訪問サービスがあるから
わたしも家族も安心です

佐々木二郎さん(91歳・要介護5)
(將軍野)



ボタンをかけるのも大切なりハビリです

いきいきライフのすすめ!

問い合わせ 介護保険課 ☎(866)2069

二郎さんは一人暮らしで、近くに住む長女の英子さんが家事などを援助して生活してきました。介護保険スタート時は要介護1でしたが、昨年約二か月間の入院のあと、要介護度5に変わりました。退院後は自宅での生活を希望しましたが、一人で歩けない二郎さんには、日常生活のあらゆる場面で手助けが必要です。入院前と同じ状況で自宅で生活することは大変困難が予想されました。そのため、入院中に家族やケアマネジャーと打ち合わせを重ね、退院した日から必要な介護サービスを利用できる態勢を整えました。

現在、英子さんは朝から介護にあたっていますが、英子さんが仕事で不在になる時間帯に、二郎さんは訪問介護を利用しています。「介護サービスがなければ仕事は続けられません。わたしにとつては、好きな仕事がいい気分転換です」と英子さんは言います。二郎さんも「誰かいてくれると安心ですし、いい人たちが来てくれて幸せです」と二人の生活に介護サービスは不可欠のものとなっています。状況に合わせて必要なサービスを素早く取り入れる、これも本人と家族がいきいきと暮らすためのポイントなんですね。



ケアプラン

ケアプランは、ケアマネジャーが、介護される人だけでなく、自宅で介護している人への支援も考えてつくります。佐々木さんの場合も、本人や家族と退院後の生活について話し合い、次のようなことを考えてつくりました。

解決すべき課題(ニーズ)

- ・家族が不在で一人での時間が多く、不安
- ・全介助での入浴のため、娘さん一人での入浴の介助が不安
- ・娘さんが仕事の前に食事を作っていたりも、それを盛り付けて食べるのができない
- ・家族的な援助の方針
- ・家族が不在の時も生きがいをもって、安全に過ごせるようにする
- ・訪問看護を利用して、安全に入浴できる環境をつくる
- ・家族のできない部分の食事の準備と見守り

引っ越しをしたら... 14日以内に 住民異動の届け出を



もうすぐ、引っ越しのシーズン。住民異動の手続きを忘れると、選挙で投票ができなかったり、国民年金が正しく受給できなくなったりすることがあります。引っ越しをしたら、速やかに届け出を済ませましょう。

届け出のしかた

届け出をするときは、印鑑のほか、国民健康保険加入者は保険証、国民年金加入者は年金手帳を忘れずにお持ちください。届け出の時間は、午前8時30分～午後5時15分です。

届け出	届け出の期間	届け出に必要なもの	受付場所
転入届 他の市区町村から秋田市へ住所を移したとき	転入してから14日以内	①前に住んでいた市町村から交付された転出証明書 ②印鑑 ③国民年金に加入しているかたは年金手帳 *国民健康保険に加入するかたは窓口にお申し出ください (国保に加入する際は、保険料額の計算のため平成13、14年分の源泉徴収票をお持ちください)	市民課 土崎支所 新屋支所
転出届 秋田市から他の市区町村へ住所を移すとき	転出する前 転入先の市区町村に提出する転出証明書を交付します。転出先の住所を確かめてからおいでください	①印鑑 ②国民健康保険に加入しているかたは保険証 ③印鑑登録をしているかたは印鑑登録証	*国民年金は、国保年金課、土崎支所、新屋支所で手続きしてください
転居届 秋田市内で住所を移すとき	引っ越しをしてから14日以内	①印鑑 ②国民健康保険に加入しているかたは保険証	
転校	住民異動届(転入・転出・転居)をすると、転校に必要な書類を交付します。交付された書類を、学校に提出して指示を受けてください		

市民課☎(866)2018 土崎支所☎(845)2261 新屋支所☎(888)8080

国保や国民年金は就職・退職の際も届け出を

国民健康保険や国民年金の届け出は、転入・転出の際だけでなく、就職や退職した際も必要です。忘れずをお願いします。

国民健康保険の届け出は 国保年金課賦課担当☎(866)2099
国民年金の届け出は 国保年金課年金担当☎(866)2097

転勤などで海外へ転出されるかたへ

海外に転出した後でも、1月1日に土地や家屋を所有していたかたや、前年中に所得があったかたなどに、固定資産税や市民税などが課税される場合があります。また4月1日に軽自動車やバイクを所有しているかたには軽自動車税が課税されます。納税通知書の送り先や納め方についてご相談ください。市民税課☎(866)2054
資産税課☎(866)2836

OK?



引っ越し前にお忘れなく!

こちらの手続きはお済みですか?

水道 市水道局 ☎(823)8431

料金の精算をしますので、お引っ越しの1週間くらい前に、「水道使用量・料金等のお知らせ」に記載している「お客さま番号」をご確認のうえ、水道局に電話でご連絡ください。

ガス 東部ガス ☎(832)6595

お引っ越しの1週間くらい前までに、転居先の住所などをご確認のうえ、東部ガスに電話でご連絡ください。

電気 東北電力秋田営業所 ☎(833)0151 ☎(833)2900

お引っ越しの5日前までに、「電気ご使用量のお知らせ」などに記載している「お客さま番号」および引っ越し日、引っ越し先を、東北電力秋田営業所に電話でご連絡ください。

郵便 中央郵便局郵便課 ☎(823)2900

郵便局窓口に置いてある「転居届」のはがき(押印必要)を出してください。向こう1年間、転居先に郵便物を転送いたします。

NHK NHKフリーダイヤル ☎0120 151515

住所変更のご連絡はNHKフリーダイヤルへお願いします。