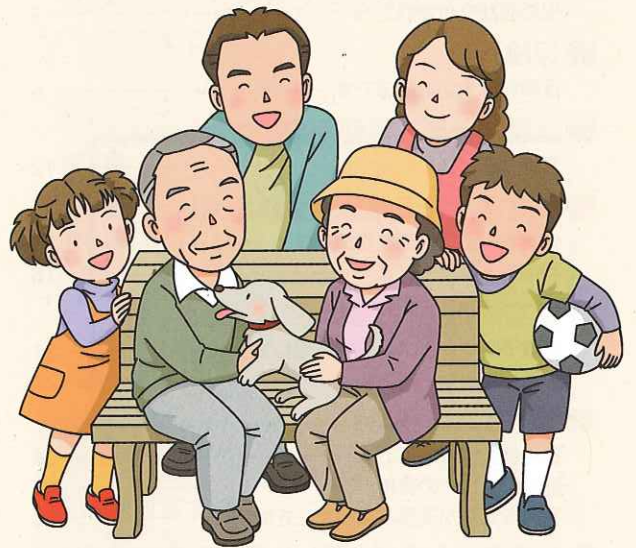


すこやかで安心な毎日を

介護保険のてびき



習志野市

介護保険の保険証(介護保険被保険者証)を交付します

<対象者は>

- ・65歳以上(第1号被保険者)の方
- ・40~64歳(第2号被保険者)で要介護認定を受けた方

介護保険でも医療保険と同様に保険証(介護保険被保険者証)があります。要介護認定の申請時や介護サービスを受ける時、この保険証が必要です。

要介護認定の申請は、介護保険課で受付けています。同封の『介護保険のてびき』を参照してください。

保険証を受け取ったら…

- この保険証は、1人に1枚交付します。
- 住所、氏名、生年月日など、保険証の記載事項を確認してください。
- 市外へ転出する場合、死亡した場合などは、保険証を市に返却してください。
- 市内転居、氏名が変わった場合など記載事項に変更があったら、14日以内に保険証を持って介護保険課に届け出てください。
- 保険証を紛失・破損した場合は、介護保険課で再交付の手続きをしてください。
- 保険証は大切に手元に保管しましょう。また、他人への貸し借りはしないでください。

<介護保険料について>

介護保険制度では、40歳以上の方が加入し、万一介護が必要になったときのために、そしてみんなで介護を支えるために、加入者全ての方に介護保険料を納めていただくことになっています。

40歳~64歳までの方の保険料は、加入している医療保険の保険料の中に含まれています。

65歳以上の方の保険料は、年金の種類、額等によって年6回の年金から差し引かれる特別徴収と、市から送られる納付書で納める普通徴収の2通りに分かります。

詳しくは同封の『介護保険のてびき』を参照してください。

納付額及び支払方法等につきましては、後日お知らせ致しますのでご了承ください。

お問い合わせ
習志野市役所 介護保険課
電話 451-1151
FAX 453-9309

宛先が記載されます。

介護保険被保険者証

番号

住所

フリガナ

氏名

生年月日

交付年月日

保険者番号並びに保険者の名称及び印

性別

年 月 日

年 月 日



見本

要介護状態区分等

認定年月日

認定の有効期間

居宅サービス等

(うち種類支給限度基準額)

年 月 日 ~ 年 月 日

区分支給限度基準額

年 月 日 ~ 年 月 日

1月当たり

サービスの種類

種類支給限度基準額

認定審査会の意見及びサービスの種類の指定

給付制限

居宅介護支援事業者又は介護予防支援事業者及びその事業所の名称

種類

名称

種類

名称

内容

開始年月日 終了年月日
開始年月日 終了年月日
開始年月日 終了年月日

届出年月日

年 月

届出年月日

年 月

期間

開始年月日 終了年月日
開始年月日 終了年月日
開始年月日 終了年月日

届出年月日

年 月

届出年月日

年 月

介護保険施設等

種類

名称

種類

名称

届出年月日

年 月

入居等年月日

年 月

退居等年月日

年 月

入居等年月日

年 月

退居等年月日

年 月

「お口の安心健康チェック」を受けましょう!

市では、**65・70・75・80**歳を対象に、「お口の安心健康チェック」を実施しています。
おいしく食べたり、会話を楽しんだりすることは、心と身体の元気につながります。お口の安心健康チェックは、将来の介護予防として、口の働き(口腔機能)の低下防止を目的とした歯科健康チェックで、いわば「お口の防災対策」です。地域でかかりつけ歯科医を見つけ、定期的にお口の健康チェックを受けるきっかけづくりにしてください。

「お口の安心健康チェック」では・・・

- 歯・入れ歯、歯ぐきの状態
- 舌の動きや飲み込む力
- 口の中の粘膜や口の乾燥
- 唾液腺マッサージや、お口の周りのストレッチ など

確認とアドバイス

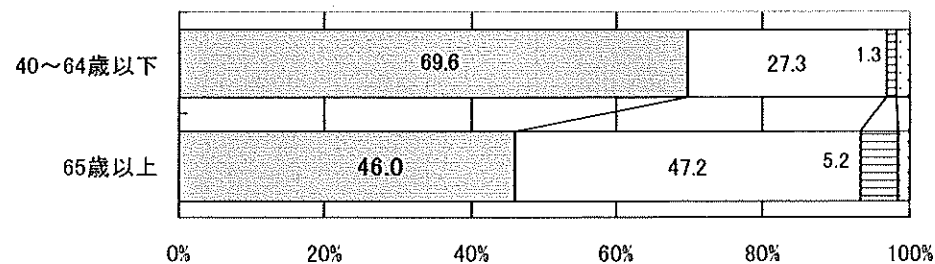
自分の歯でも入れ歯でも、誰もが
食事や会話を生涯楽しめるまち
をめざします!



口は元気の源です! 口の働き(口腔機能)を維持・向上しましょう!

口(口腔)には、「食べる」「話す」「呼吸」「表情を豊かにする」などの大切な働きがあります。その働きに使う舌や頬などの筋力を保つこと、唾液の分泌を促すことが大切です。

あなたは現在、どれくらいのものが噛めますか(入れ歯をつかっても結構です)



- どんなものでも噛んで食べられる
- 噛みにくいものはあるが、たいていのものは食べられる
- あまり噛めないもので、食べられるものが限られる
- ほとんど噛めない
- 無回答

どんなものでも噛んで食べられる人の割合は、**65**歳以上の人では、46%に減少します。「食」の入り口となっている「歯と口の健康・口の働き」を保ち、毎日の食事をしっかり噛んで、味わって食べるために、かかりつけ歯科医を持って定期的にお口の健康をチェックしましょう。

「お口の安心健康チェック」の受付方

受診期間：平成23年4月1日から平成24年3月末まで

受診方法：裏面の実施歯科医療機関に、直接申し込みをして、受診します。結果は、医療機関で聞きます。

費用：300円(70歳以上は無料)

持ち物：健康手帳、健康保険証(受診票は医療機関にあります。)

注意事項：現在、治療中の方は、対象にはなりません。

受診は期間内に1回です。健診当日は治療できません。

その場合は、日を改めて受診してください。

チェック結果は健康手帳に貼り、活用してください。

問合せ：習志野市役所
健康支援課

☎047-451-1151

(内線317・405)

詳しくは、広報、習志野市ホームページ、習志野市歯科医師会ホームページ <http://narashino.cda.or.jp/> も参考にしてください。

お口の安心健康チェック 実施医療機関一覧 実施期間:平成23年4月～平成24年3月 (2011.9.1 現在)

医療機関名	予約	住所	電話	医療機関名	予約	住所	電話
林歯科医院	要	谷津 1-10-11	472-2811	清水歯科クリニック	要	鷺沼 2-9-39	452-1118
阿部歯科	要	谷津 1-16-1-8F	479-3334	杉山歯科医院	要	鷺沼 5-6-12	454-2042
福井矯正歯科	要	谷津 1-16-1-8F	479-2234	ホワイトファミリー歯科	要	藤崎 4-3-11	403-8041
砂川歯科 袖ヶ浦医院	要	谷津 2-3-1-2F	453-6611	柳町歯科医院	要	藤崎 6-1-2	472-8728
栗原歯科医院	要	谷津 2-23-13	452-5991	伊藤歯科医院	要	藤崎 6-16-11-101	478-7707
加藤歯科医院	要	谷津 3-10-2	452-8921	細矢歯科診療所	要	藤崎 6-19-21	479-1811
岸田歯科医院	要	谷津 4-3-14	453-3789	向井歯科医院	要	泉町 3-1-5-3F	403-0648
アイエムさくち歯科	要	谷津 4-4-24	454-1182	ばんない歯科	要	大久保 1-18-12-1F	478-6480
佐藤歯科医院	要	谷津 4-6-34	453-5671	カノンデンタル クリニック	要	大久保 1-23-1-2F	403-3304
デンタルオフィス おおき	不要	谷津 5-4-9-1F	475-2761	すずき歯科医院	要	大久保 1-26-25	471-1777
高山ピーパー歯科	要	谷津 5-10-6	477-0220	キツキ歯科医院	要	大久保 1-27-35	476-4088
ポプラ歯科クリニック	要	谷津 5-27-15-101	403-5518	シエルデンタル クリニック	要	大久保 1-29-14	407-0707
マモル歯科医院	要	谷津 7-12-1	472-8141	湯浅歯科医院	要	大久保 1-29-17	472-1055
たけだ歯科医院	要	袖ヶ浦 1-19-10	451-1180	五反田歯科	要	大久保 3-11-18	478-9789
習志野歯科診療所	要	袖ヶ浦 2-5-4	454-0727	大久保歯科 クリニック	要	大久保 4-12-29	478-8800
しかのデンタル クリニック	要	袖ヶ浦 4-4-11	454-8211	まさき歯科医院	要	本大久保 1-15-15	476-6480
吉澤歯科医院	要	袖ヶ浦 4-13-14	452-1521	浅子歯科医院	要	本大久保 3-1-1	477-8811
安島歯科医院	要	袖ヶ浦 4-17-4	451-1188	ムネユキ歯科	要	本大久保 3-8-24	493-3903
阿部歯科クリニック	不要	秋津 4-1-10	451-8788	歯科栗原医院	要	本大久保 3-11-13	473-1813
メルクス歯科医院	要	茜浜 2-2-1-2F	451-1182	橋本歯科医院	要	本大久保 4-14-10	475-5258
わたなべ歯科医院	要	香澄 6-16-1	451-2654	中川歯科医院	要	花咲 1-1-2	473-4818
大森歯科	要	津田沼 1-2-16-6F	473-5717	村井歯科医院	要	花咲 1-11-5	472-4618
高山歯科	要	津田沼 1-10-41-3F	476-5515	花咲歯科医院	要	花咲 1-18-8	479-3674
すずき矯正歯科	不要	津田沼 1-10-48-3F	493-4334	小山歯科医院	要	屋敷 4-2-2	477-2378
つだめまオリブ 歯科クリニック	要	津田沼 1-13-24-1F	470-0118	久保歯科医院	要	実籾 3-2-1	472-0433
斉藤歯科医院	要	津田沼 1-16-3	476-8817	こあら歯科	要	実籾 4-1-6-1F	470-8241
ファイン歯科 クリニック	不要	津田沼 2-1-9	478-8710	村山歯科医院	要	実籾 4-5-6-2F	478-8880
戸田歯科医院	要	津田沼 2-5-10-1F	472-2349	ひこさか歯科医院	要	実籾 5-2-12-3F	471-8986
前谷歯科医院	要	津田沼 2-6-10-101	478-8488	安喰歯科医院	要	実籾 5-4-19-2F	477-7059
大木歯科クリニック	要	津田沼 3-22-4	477-8100	実籾歯科	要	実籾 5-13-7	478-4976
鈴木歯科医院	要	津田沼 5-5-24-2F	451-1222	山川歯科医院	不要	新栄 1-3-5	473-3603
習志野第一病院 歯科口腔外科	要	津田沼 5-5-25	454-1511	板谷歯科医院	要	東習志野 1-10-7	493-1848
村山歯科医院	要	津田沼 5-12-12-4F	451-2631	中山歯科クリニック	要	東習志野 3-1-22-2F	474-0550
徳山歯科医院	要	津田沼 7-16-19	451-4618	塚田歯科医院	要	東習志野 5-31-15	475-6555