



- 安全で快適な観光都市をつくろう -

平成17年10月から**介護保険施設などの利用料が変わります。**

**1 特別養護老人ホーム、老人保健施設、介護保険適用の療養病床などの居住費（ショートステイの滞在費）、食料費が自己負担になります。**  
**その際、低所得者の大きな負担にならないように配慮されています。**

**特別養護老人ホームの居住費・食費の負担額のめやす**

利用者 負担段階	現行				見直し後			
	利用者 負担合計	利用者負担内訳			利用者 負担合計	利用者負担内訳		
		1割負担	居住費	食費		1割負担	居住費	食費
第1段階	2.5万円	1.5万円	-	1.0万円	2.5万円	1.5万円	0万円	1.0万円
第2段階	4.0万円	2.5万円	-	1.5万円	3.7万円	1.5万円	1.0万円	1.2万円
第3段階	4.0万円	2.5万円	-	1.5万円	5.5万円	2.5万円	1.0万円	2.0万円
第4段階	5.6万円	3.0万円	-	2.6万円	8.1万円	2.9万円	1.0万円	4.2万円

概算額。実際の負担額は施設と利用者との契約による。

**利用者負担段階ごとの対象者の要件**

区分	対象者	
第1段階	市民税が課税されていない世帯	老齢福祉年金受給者 生活保護受給者
第2段階		合計所得金額と課税年金 収入額の合計が年間80 万円以下の者
第3段階		上記以外の者
第4段階	市民税が課税されている世帯の者	

どの区分に該当するかは各市にお問い合わせください。



**2 デイサービス、デイケアの昼食料金が全額自己負担になります。**  
**（負担額は各施設により異なりますが、一部の施設で負担額が増えます。）**

保険料の上昇を抑えるためには、介護保険から給付される費用を効率化し、重点化していく必要があります。今回の見直しは、こうした趣旨を踏まえて実施するものです。今回の見直しと来年4月の介護報酬の見直しにより保険料の上昇は全国平均で月額200円程度に抑えられる見込みです。

# 「温泉マイスター」～温泉と健康の情報発信人～

静岡県の大事な財産である「温泉」。県では、この貴重な資源を活用した健康づくりを進めるため、温泉と健康の知識をあわせ持った人「温泉マイスター」を養成しています。

今回は、9月8日、9日に熱海市の起雲閣で開催した「第1回 温泉マイスター養成講座（入門講座）」の様子を紹介します。

## 「温泉マイスター」って何？

### 【役割】

「温泉」と「健康」の知識を習得し、家族や友人等に広めることです。

### 【養成講座の中身】

「入門講座」と「専門講座」の2段階構成。各講座修了者には、県知事名の修了証書授与。

### 【今後の開催予定】

第2回入門講座 平成18年1月～2月

第3回入門講座 平成18年4月以降

第1回専門講座            "



## 講座内容

### 【1日目：～ 2日目：～】

#### 身近な健康法について

ライフスタイルの改善方法・健康に生きるための手法

( 岩間真人 センター所長 )

#### 温泉の知識

意外と知らない？温泉をくみあげる仕組みとお風呂の衛生管理

( センター職員 )

#### 温泉医学総論

9種類ある温泉の泉質と効能・喘息等病気時の温泉の入浴方法

( 内田實氏 温泉療法医 )

#### 入浴方法

入浴が身体に及ぼす効果・半身浴から全身浴への上手な手順

( 杉山誠一氏 温泉利用指導者 )

#### 地域の文化と風土

熱海温泉の悠久の歴史・日本有数の湯治場としてのあゆみ

( 鈴木徳治氏 郷土史研究家 )

#### 身近な健康法について(実践編)

健康にかかせない「運動」と「食事」に関する最新情報

( センター職員 )

#### グループワーク

参加者討論。「健康づくり」をどのように進めるか？など

右ページ

## マイスター豆知識

今回の講座で、講師が披露した意外な？知識を少しだけ紹介します。

### 【温泉関係】

- ・広いお風呂ほど気持ちが良い  
マイナスイオンが多く出てリラックスしやすい
- ・足湯につかっただけでも、全身が温くなる  
温まった血液が全身をめぐるため
- ・42 以上の熱い湯での入浴は危険  
心臓への血液量が急増し、負担がかかりやすい

### 【健康関係】

- ・熱海市、伊東市の生活習慣病による標準化死亡比が県平均より高い



講義を熱心に受講する参加者

### 【標準化死亡比】

地域ごとの死亡率を比較する時に用いる指標。年齢構成の差を取り除いて比較できます。

## グループワーク

講義をふまえて参加者が次の2点を討論！

### 「健康づくり」をどのように進めるか？

- ・温泉を活用した健康づくりを進めるため、住民にわかりやすい温泉入浴プログラムを作成する。
- ・健康になる効果的な温泉の入浴方法を説明した印刷物をホテル等に設置する。
- ・足湯を増やして、地元住民や観光客が気軽に温泉に触れる場所をつくる。
- ・観光客も住民も低料金で温泉に入れるような銭湯を増やせば入浴の回数が増えて、健康づくりにつながる。

### 「温泉マイスター」の役割をどうするか？

- ・温泉マイスターとして、講座で得た知識を家族等周りの人々に教えていく。
- ・観光客にこの知識を伝授し、得をしたという気分で伊豆から帰ってもらう。
- ・温泉マイスターの資格をとるだけでなく今後マイスター同士で情報交換をしてステップアップを図る。
- ・温泉マイスターとして、温泉の効果だけでなく、入浴時のマナーも広めていく必要がある。

## 参加者意見

参加者からは、「継続して開催してほしい」「専門講座でもっと勉強してみたい」という意見が多く寄せられました。一方で「静岡県全体の温泉についても、ある程度話があった方がいい」「温泉関係の話だけにした方がいい」といったアドバイスもありました。参加者の様々な意見を参考に、改良できる点は改良し、次回の養成講座は一層魅力的なものにしていきます。

興味・関心のある方、次回の「温泉マイスター養成講座」に参加してみませんか？

<問合せ> 健康増進課 0557-82-9126

## アボちゃんサポーター出動!

9月5日、伊東高校において、同校及び伊東城ヶ崎高校から推薦のあった高校生14人を、献血啓発ボランティア「アボちゃんサポーター」として委嘱し、献血への理解を深めてもらうための地域会議を開催しました。

今後、アボちゃんサポーターは、秋から冬にかけて、コミセンまつりでのPRなど各種啓発活動を地域・学域で行います。



アボちゃんサポーターの委嘱を受ける高校生

## エイズに対する正しい知識を学ぶ



8月4日、伊東市はばたき会館でエイズピアカウンセラー養成講座を行いました。

この講座は、ピア（仲間）同士で、エイズについて正しい知識を学び、HIV感染者やエイズ患者に対する理解を深めることを目的に、毎年開催されています。今年は管内の高校生20人が参加し、エイズに対する思いを込めた缶バッジを作成しました。（写真）

感染者と患者数は増加の一途をたどっていますが、エイズは防げる病気です。一人ひとりの意識と行動が大切です！

<エイズ相談・検査> 健康増進課 0557-82-9126

### 制度紹介

## 不妊でお悩みのご夫婦をサポート

### 静岡県特定不妊治療費助成事業



医療保健が適用されず高額の治療費がかかる特定不妊治療（体外受精・顕微授精）に要した費用の一部を助成します。

#### <対象者>

体外受精及び顕微授精以外の治療法では妊娠の見込みがないか、または極めて少ないと医師に診断された夫婦（夫婦合計所得額650万円未満）

#### <給付の内容>

1年度当たり10万円を上限に治療費の1/2、通算2年間助成

#### <問合せ・申請>

保健福祉課 0557-82-9121