

介護保険料を滞納したらどうなるの？

介護保険料は介護保険法第144条により他の税金と同様に「市町村の歳入」とされていますので、地方自治法第231条の3の適用を受け、滞納処分をされるとともに、滞納期間により次の措置が取られます。

【1年間滞納した場合】⇒保険給付の償還払い化

介護サービスを受けた場合、サービス提供者に一旦全額(10割)を支払い、後に市町村窓口申請し、所得により7から9割分の払い戻しを受ける「償還払い」方式となります。

【1年6カ月間滞納した場合】⇒保険給付の一時差し止め・差し止め額から滞納保険料を控除

市町村から払い戻しされるはずの7から9割分の一部または全部を一時的に差し止めるなどの措置が取られます。なお、滞納が続く場合には、差し止められた額から保険料が差し引かれたりします。

【2年以上滞納した場合】⇒利用者負担の引き上げ・高額介護サービス費などの支給停止

本来1から3割である自己負担割合が滞納期間により、3割(自己負担割合がもともと3割の人は4割)に引き上げられたり、高額介護サービス費などの支給が受けられなくなったりします。

オーラルフレイルを理解して 健康寿命を延ばしましょう

オーラルフレイルとは、口腔の(オーラル)虚弱(フレイル)を表す言葉で、加齢に伴い口まわりの筋力が衰えたり、虫歯・歯周病などで歯の本数が減少することにより、滑舌低下、食べこぼし、わずかなむせ、噛めない食品が増えるなどの症状が現れてきます。

○予防については、

- ①意識的にたんぱく質、ビタミン類などを摂取して筋肉を衰えさせない。
- ②家で過ごす時間ばかりでなく、なるべく外出の時間をとって体を動かす。

○対策について…人がものを食べるには「噛む力」と「飲み込む力」が必要です。

「噛む力」を上げるにはまず舌骨上筋を鍛え、食道まわりの筋肉を強化することが必要です。

- ①口を最大限に開き10秒間保持したあと、閉じて10秒間休憩します。これを5回で1セットとして、1日2セット(朝・夕)行う。(※口を開くときは無理をせず、痛みが出ない程度にしてください。また、顎関節症や顎関節脱臼のある人は無理をしないでください。)

「飲み込む力」を上げるには、口周りの筋肉に力を入れ続けるように、本気でカラオケを歌うことや、本や新聞を音読することが有効です。日常で楽しみながら出来るトレーニングとして取り入れてみてください。

オーラルフレイルを放置すると、要介護のリスクが高まることから、健康寿命を延ばすには「歯を残すこと」と「口腔機能を保つこと」の両輪で取り組むことが必要です。上記の予防と対策とともに、日常生活の小さな変化に気付いたら、専門の病院やかかりつけの医師に相談をしてください。

