

令和6年6月発行センターだより第36号の「介護保険は保険証が無いの？ 介護保険料は年金から天引きされているのに保険証がない！」にお答えします。

介護保険証は正式には「介護保険被保険者証」と呼びます。以下介護保険証と略記します。介護保険証は介護保険サービスを利用する時に提示しますが、要介護認定を受ける必要があります。

○介護保険証・・・もらったおぼえがない？

介護保険証は以下のいずれかの条件を満たした時に発行されます。

- ・65 歳になった場合
- ・40 歳以上 65 歳未満の特定疾病による要介護・要支援に認定された者

現時点では上田市から 65 歳の誕生日に自動的に郵送交付されています。

○有効期限について

介護保険証そのものに有効期限はありません。ただ、介護サービスの必要度を判断するため、介護保険証

を利用する際は、要介護認定を受ける必要があります、要介護認定の有効期限は新規申請及び区分変更申請で原則 6 カ月、更新申請で原則 12 カ月です。ご本人の状態により有効期間が3 カ月から48 カ月の間で変更されることもあります。引き続きサービスを利用される場合、有効期限が終わる 60 日前から終わる日までの間に更新申請が必要となります。

○今後についての注意！

健康保険被保険者証や介護保険被保険者証とマイナンバーカードの一体化について、既に決定された、あるいは議論がされていることはご承知のとおりですね。最新の動向を確認しておくこと、必要な手続きについては早めに済ませることをおすすめします。

(塩田地域包括支援センター)

編集後記

今号では、話題として「スマホ」を取り上げてみました。が如何でしたか。私も後期高齢のスマホ初心者で、スマホの専門用語はほとんど分かりませんが、暇に任せて触っているうちに少しずつ使い方が分かりはじめ、これは便利・使わなきゃ損、と思いました。なぜって？

■スマホは魔法の玉手箱のようなものだから

まずびっくりするのは、手の平サイズのスマホに驚くほど多くの「機能」が詰まっていることです。電話・カメラ・ビデオ・テレビ・ラジオ・新聞・万歩計・マップ・ナビ・時計・計算機・カレンダー・家計簿・電話帳、住所録、財布、辞書、百科事典などなど数え上げれば切りがありません。

■やりたいこと知りたいことに手軽に答えてくれるから

例えば、「いつでも好きな時に自由に子供や孫と話したい」「写真や動画を撮って親や友達に送りたい」「買い物に困っている。ネットスーパーを利用したい」「料理のレシピが欲しい」「歌謡曲やナツメロが聞きたい」「童謡の歌詞や歌の題名を知りたい」「東京の歌舞

伎座や明治神宮への道順・時刻表や所要時間を知りたい」「見逃した NHK の朝ドラや大河ドラマを観たい」「大谷翔平や御嶽海のニュースはみんな読みたい」「地震や大雨・洪水警報などの災害情報、災害時の避難場所を知りたい」などなど。これらはすべてスマホが簡単に手助けしてくれます。

■スマホは怖い？

そんなことはないようです。確かに最近スマホを使った詐欺被害などが話題になっていますが、「知らない人からの電話やメールには出ない」「投資や儲け話には乗らない」「有料のアプリには注意する」「変だなと思ったら家族に相談する」など幾つか基本的なことに気を付ければ大きな被害に遭うことはないと思われます。操作を間違えて壊れたら困るという人もいますが、そんな心配も無用です。途中で分からなくなったらアプリを閉じて初期画面に戻ればいいだけです。

本号のスマホ関連記事に興味を持って下さった方、とりわけまだスマホを持っていない方、持ってはいるが宝の持ち腐れになっている方は、ぜひ気軽に塩田包括支援センターが開催する「塩田スマホ教室」にお出かけください。

(KK)

回覧

ほうかつ 塩田地域包括支援 センターだより 第37号

令和6年度 秋号 令和6年 10 月発行
発行：医療法人共和会 塩田病院 塩田地域包括支援センター 編集：センターだより編集委員会

ますます好評！

スマホで花の名前を知る



7月 10 日と 24 日の二回連続で塩田スマホ教室が開かれました。65 歳から 89 歳までの男女 21 名が長野大学の学生からマンツーマンの指導を受け、大変好評でした。今後も開講を計画しています。本号ではその詳細をお届けします。(M.H. イラスト共)

塩田地域包括支援センターの 塩田スマホ教室

塩田地域包括支援センターでは、独居高齢者や高齢者世帯への訪問、介護保険の説明、地域リハビリ、認知症サポーター養成講座、健康教室などの相談・支援、実施を行っております。よろしくお願い致します。

まずはお電話を...

TEL 0268-37-1537 FAX 0268-37-1538

米寿の手習い 「包括」スマホ教室体験記

7月10日と27日、スマホ教室に行ってきました。場所は長野大学、参加者は65才以上の初心者、男延べ14人女延べ27人。先生は長大学生で、ほとんどが一年生女子、一对一の指導で華やいだ雰囲気。来てよかった。

カリキュラムはとにかくスマホに慣れてもらうこと、一つでも覚えてもらって使ってほしい。取り敢えずカメラを使って写真を撮ることを覚え、次回はその応用を、というわけでカメラをタップしてレンズを立ち上げる。はじめて知りましたがスマホには前面と背面に二つレンズがあり、まずレンズの切り替えが必要になる。レンズを塞がないよう、スマホの持ち方からはじまってバシバシ撮っていく。それはいいのですが、私は日常的に写真を撮る習慣が全くなく、自分の顔を撮りまくりました。次回その顔写真をたまたま更新時期のジパング倶楽部の証明写真(ヨコ 2.4・タテ 3 センチ)にして使いたいと思ったのですが、これが意外な難物で、出来ることはできるが私の能力ではとても無理、空振りに終わりました。

このミスマッチの責任は私にあります。そもそも私はデジタル化に付いていけず、パソコンも使いこなせないままずるずるとパソコン依存症に陥り、今またラインでの情報取得が必要になりスマホに

頼らざるを得なくなり、アナログ回帰を夢想するドンキホーテになっています。スマホ教室落第は当然の帰結です。

とはいえ、得たものもありました。私にとってスマホ学習にまず必要なステップは、日本語入力であること。特にパソコンキーボードしか知らない者のスマホの文字あるいは音声入力の習熟が欠かせないことでした。慣れればといいますが、米寿にとって可能か否かは分かりません。

取り敢えずスマホは電話とラインと数個のアプリに限定しますが、いろんなスマホ教室に顔を出してみようとは思っています。

(SM)



新編集委員の小山真理子もスマホ教室に参加しました

ガラケーからスマホにしたきっかけは、福岡のTONEという会社が渋谷スペイン坂に開いた、月額通信料千円の格安スマホ販売店舗がガラ空きだったので出来心でフラリと立ち寄ったところ、使い方講習をマンツーマンで受けることができたから。家族に聞くのもかったるい、でもパソコンと同じように「アレ誰だっけ?」「コレ何だっけ?」が手元で調べられればいいなあ、と思ってはいました。が、値段が高い上、ドコモもauも客で一杯という時代でした。

歳と共に気兼ねなく対等に教えてもらうのは、

何事につけても難しくなる中、今回のスマホ教室のように無料で安心してマンツーマンで学生さんに教えてもらうのは、結構ワクワクです。この教室を通して高齢者の裾野が広がれば、上田でも格安スマホが手軽に手に入るようになるかも?祈ります。

東京から引っ越してひと冬もたんだらうと思っていたら、ふた冬を無事越してしまいました、こうなったらセンターの活動を勉強して高齢者の一員として戦列に立つしかありません。

さて皆様、次のワクワクは? 次号乞うご期待。

高齢者向け「塩田スマホ教室」開催の経過

包括支援センターでは塩田地域の高齢者の皆さんの支援を進めるために「おでかけアンケート」を実施しております。これまで27自治会88名の方から回答が得られました。地域全体の高齢者数6,300人の1.4%に当たります。

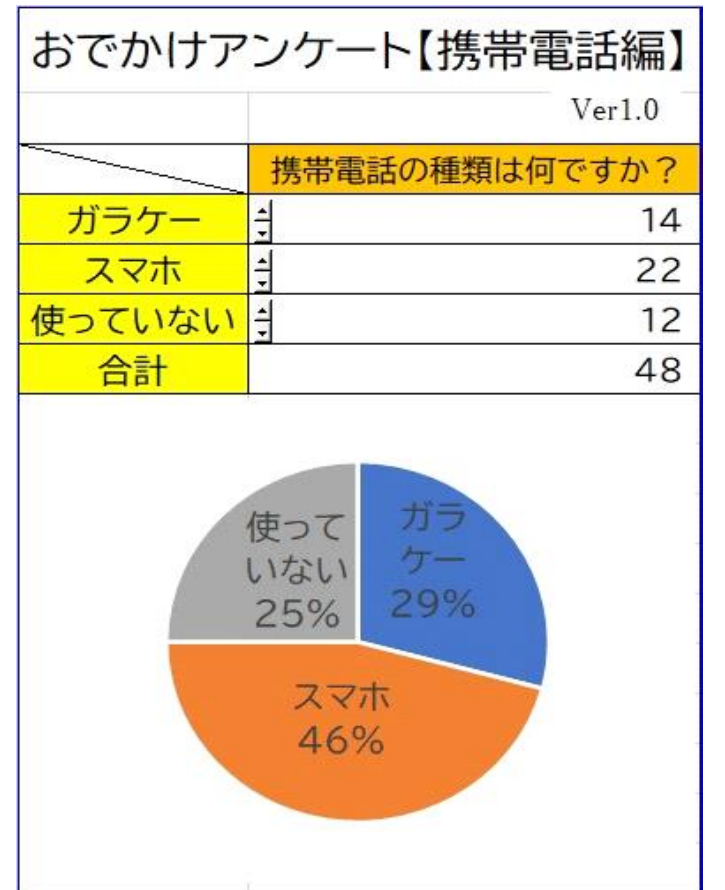
アンケート項目の中の「携帯電話」に関する48名からの回答から、今後ガラケーのサービスが終了することもありスマホ教室への潜在的ニーズは高いと思われ、本支援センターでスマホ教室を企画しました。

7月10日と24日の二回にわたって、会場と講師について長野大学のご協力を頂き1年次生を講師としてマンツーマン形式のスマホ教室を開催しました。定員20名を超える申し込みがありました。二回とも同じ講師が担当するように工夫したこともあって、受講者には大変好評でした。

『人生はいつからでも変えられる、あなたの指先で』

「スマホって難しそう…」って思われていますね。でも、実は70歳以上のシニア世代こそ、スマホを使いこなせば毎日の暮らしがもっと便利に、楽しくなります。指先からすべては動き始めます。好奇心、期待、不安…そんな気持ちをもっている「あなた」に、一步を踏み出してこの教室に参加していただきたいのです。

「できるだけ分かり易い」「疑問、不安を放っておかない=ちゃんと理解できる」内容を目指し、教



室終了後にはスマホが「ふだんの生活で使えている」ことを目的にします。また、ご要望しだいで、LINEやZoom、QRコードといった「社会・人とのつながり」を可能にするアプリの習得も目指します。

ぜひ、友人や仲間づくりのお相手と誘い合わせてご参加ください、お待ちしております。

(塩田スマホ教室案内チラシより抜粋)

スマホ教室参加者の声

教室終了後参加者のすべての皆様から次のような感想をいただきました。

- ◎ よかった、楽しかった、(だいぶ)使えるようになった。
- ◎ さらに進んだアプリの使い方を学びたい。
- ◎ ネットの危険性やセキュリティについても学びたい。
- ◎ 教室はぜひ継続して欲しい。
- ◎ 学生さんとの触れ合いができてよかった。

以上、この教室がよい企画であり、役に立ったとの感想が大部分を占めました。

(NT)