

## 医療安全相談窓口を ご利用ください

埼玉県では、患者さんが納得して上手に医療を受けられるよう、県内の医療機関に関する医療相談を中立的な立場から受ける、埼玉県医療安全相談窓口を設けています。相談は原則、電話での対応となりますが、医学的専門知識を要する相談（精神科および歯科を除く）に対応するため、医師による面接相談も行っています（要予約）。まずは電話でご相談ください。

### 埼玉県医療安全相談窓口

☎048-830-3541

（さいたま市・川崎市・越谷市内の医療機関の相談は除く）

#### 相談例

- ・医療に関し、どこに相談したらよいかわからない。
- ・医師等の対応が気になる。

※詳しくは、埼玉県HP「埼玉県医療安全相談窓口のご案内」をご覧ください。

・医師等から十分な説明が得られない。  
・県内にどのような病院や診療所があるのか。  
問 地域医療対策課 ☎22-2279

## 国民年金 だより

## 国民年金保険料の免除期間・納付猶予期間がある方へ

国民年金保険料の免除（全額・一部・法定）、納付猶予、学生納付特例の承認を受けられた期間がある場合、保険料を全額納めた方と比べ、老齢基礎年金（65歳から受けられる年金）の受け取り額が少なくなります。

将来受け取る老齢基礎年金を増額するために、免除等これらの期間の保険料については、10年以内であれば遡って納める（追納）ことができます。ただし、免除等の承認を受けられた期間の翌年度から起算して3年度目以降の追納の場合、当時の保険料額に一定の加算額が上乘せされます。

追納は、古い月のものから納付することとなりますが、次の点にご注意ください。

- ・一部免除を受けた期間は、納付すべき保険料が納付されていないければ追納はできません。
- ・「法定免除・申請免除期間」が「納付猶予・学生納付特例期間」より先に経過した月分である場合は、どちらを優先して納めるか本人が選択できます。

追納のお申し込み・ご相談は、年金事務所へお願いします。

問 秩父年金事務所 ☎27-6560

## 地域包括 支援センター だより

介護予防で  
いつまでも  
ハツラツと

問 秩父地域包括支援センター  
☎22-2582

### 認知症の気づきのチェック

#### ●早く気づくことが大切

認知症は早期に発見し、適切な対策を行うことで、改善したり、進行を緩やかにしたりすることができ、今後の生活に備えることもできます。早く気づくことが何より大切なのです。

#### ●認知症になると

認知症は何らかの原因で脳の神経が損傷し、物事を記憶したり、計算したりする認知機能が低下する病気です。感情がなくなるわけではなく、自分で戸惑って不安になったり、うつ状態になったり、怒りっぽくなることもあります。

#### ●自分でもできる

### 認知症の気づき チェックリスト

- ① 財布や鍵など、物を置いた場所がわからなくなることはありませんか
- ② 5分前に聞いた話を思い出せないことがありますか
- ③ 周りの人から「いつも同じ事を

聞く」などの物忘れがあると言われますか

④ 今日が何月何日かわからないときがありますか

⑤ 言おうとしている言葉がすぐに出てこないことがありますか

⑥ 貯金の出し入れや、家賃や公共料金の支払いは一人でできますか

⑦ 一人で買い物に行けますか

⑧ バスや電車、自家用車等を使って一人で外出できますか

⑨ 自分で掃除機やほうきを使って掃除ができますか

⑩ 電話番号を調べて、電話をかけることができますか

これらの質問の項目に対して、まったくないを1点、ときどきあるを2点、頻繁にあるを3点、いつもそうだと4点として計算し、合計が20点以上の場合、認知機能や社会生活に支障が出ている可能性があります。チェックリストで20点以上でも改善できる場合や、一時的な症状の場合もあります。本当に認知症かどうかは医療機関で受診しなければわかりませんが、認知症かな？と思ったときには、まずは各地域包括支援センター等へ相談してください。

秩父地域包括支援センター

☎22-2582

吉田地域包括支援センター

☎77-1134

大滝・荒川地域包括支援センター

☎53-1014