



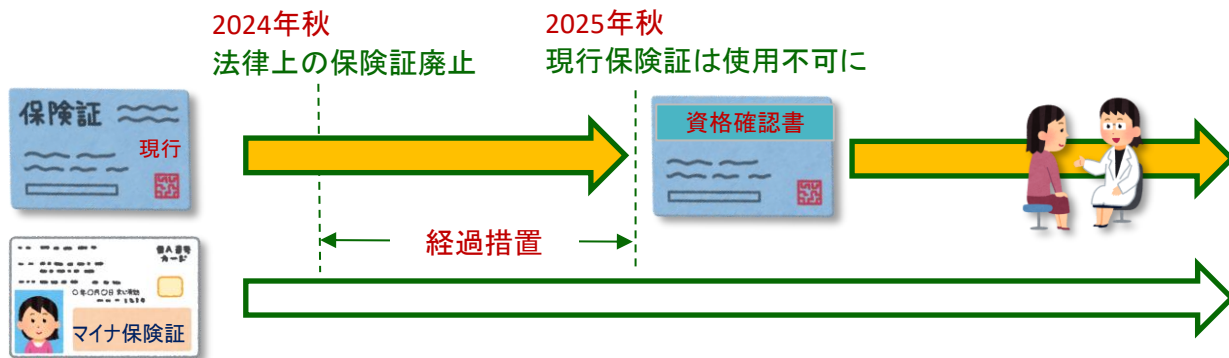
2024年秋 健康保険証廃止後の マイナ保険証と資格確認書



日本には、全ての国民と3か月を超えて日本に在留する外国人が加入する公的医療保険として、誰でもいつでもどこでも必要な時に医療を受けられる、国民皆保険制度があります。

2024年秋の健康保険証の廃止とマイナ保険証への一体化に伴い、この国民皆保険制度をこれからも安心して続けるために、資格確認書についての方針が示されました。

その中で、高齢者や認知症の人などマイナ保険証の取り扱いに不安な人なども今まで通り、資格確認書があれば保険診療を受けられることが明記されました。



	マイナ保険証	資格確認書
申請	必要 マイナカードを取得した上で 登録申請	不要 マイナ保険証未取得者全員に 自動交付
有効期限 使用期限	5年ごと	●健康保険組合 最長5年 ●国民健康保険 後期高齢者医療 1～2年
更新手続き	更新 必要	不要 マイナ保険証未取得者全員に 自動交付
カードの形・様式	マイナカードに 一体化	現行保険証と 同じ形・様式 写真いらない
窓口提示	毎受診時 持参・提示	各医療機関の 運用に従う
医療情報閲覧 マイナポータルへのアクセス マイナ保険証登録解除	可能 可能	不可能 資格確認書交付





健康長寿 高齢者の睡眠



ケア・ライフ・デザイン
きらみさお
代表 吉良操

加齢とともに睡眠は浅くなり、高齢者の疾患による不眠や睡眠障害がみられます。加齢による体内時計が早い時間にずれ、早寝早起きになります。また睡眠中の途中覚醒も多くなり全体に浅い眠りとなり、睡眠の満足度が低下します。

高齢者の睡眠の特徴として①起床・就寝時間が早い②就床の時間が長い③眠りが浅く、熟睡感が少ない④トイレなど途中で覚醒回数が多⑤寝床に入ってもなかなか入眠できない⑥朝早く目が覚めるなどがあります。

退職、死別、独居などの環境変化、精神的ストレスを抱えることや、治療薬の副作用などにより睡眠障害も生じやすくなります。

高齢者の睡眠障害

睡眠時無呼吸症候群



- 睡眠中に気道が閉塞していびきや呼吸停止を生じ血液中の酸素不足。
- 睡眠が途切れ日中の過度な眠気。
- 酸素不足による高血圧や心筋梗塞、脳梗塞などの心血管系疾患のリスク。

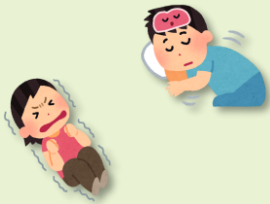
レストレスレッグス症候群

(むずむず脚症候群)



- 足がむずむずする感じ、虫がはう感じ。
- 突っ張り感、痛み、不快感で寝つき悪く。
- 足を動かすと症状が軽減。

周期性四肢運動障害



- 睡眠中に足首と足の親指が反る。
- 膝が曲がる動きの反復が1時間に15回以上。手の動きが見られることもある。
- 不眠や日中の過度の眠気。

レム睡眠行動障害



- 夢で見たことを大きな声での寝言や四肢の異常運動に。
- 重症の場合は起き上がり暴力行為も。
- パーキンソン病、レビー小体病と合併症。



■ 長寿科学振興財団 健康長寿ネット「高齢者の睡眠」

<https://www.tyojyu.or.jp/net/kenkou-tyojyu/tyojyu-suimin/koreisha-suimin.html>



できていますか…? 部下、従業員をまもる

カスタマーハラスメント対策



2023年9月15日(金) 15:00~16:30

無料 GREEN CARE FORUM Online

私たちグリーンケア取扱店に、お気軽にお問い合わせください。



きぬせん福祉用具研究会

千葉県船橋市海神四丁目9-18

連絡先: 047-433-1012 FAX: 047-433-1034

mail: info@kinusen.net URL: <https://kinusen.net>

