

平成30年8月から 65歳以上の方で
現役並みの所得のある方は、介護サービスを利用した時の
負担割合が3割になります

<3割負担になる人は？>

年金収入+その他の合計所得金額の合計額が
単身世帯で340万円以上、または2人以上世帯で463万円以上の方です。

<いつから3割になるの？>

平成30年8月1日以降に介護サービスをご利用されたときからです。

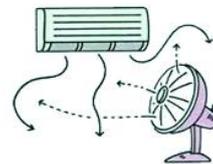
<自分の負担割合を知るには？>

要介護・要支援認定を受けた方は、毎年6～7月頃に、どの負担割合の方も
市町村 から「介護保険負担割合証」が交付されます。これの「利用者負担
の割合」の欄をご確認ください。

熱中症予防のために

暑さを避ける

- ▶ エアコンや扇風機を上手にを使って温度を調節
- ▶ 室温28℃を超えないように部屋の温度をこまめに確認
- ▶ 遮光カーテン、すだれ、打ち水を利用
- ▶ 通気性のよい、吸湿性・速乾性のある衣服を着用
- ▶ 保冷剤、氷、冷たいタオルなどで、からだを冷やす
- ▶ 日傘や帽子の着用
- ▶ 日陰の利用、こまめな休憩
- ▶ 天気の良い日は、日中の外出をできるだけ控える



こまめに水分を補給する

- ▶ 室内でも、外出時でも、のどの渇きを感じなくても
こまめに水分・塩分、経口補水液などを補給する



～厚生労働省より～