



월간신문

함께해요 장기요양<2023-9월호>

발행일: 2023. 9. 5.

발행처: 국민건강보험공단 부산울산경남지역본부
(전화 051-801-0460, 팩스 051-801-4228)

□ 9월호 주요사항

- 종사자 건강증진 교육 참여 안내(1p)
- 궁금해요 장기요양 ... 원거리교통비용(2p)
- 감염병 소식 ... 쯔쯔가무시증(3p)
- 건강한데이(Day) ... 폼롤러활용 바른 자세 운동(4p)
- 이달의 현장소식(5p)



장기요양 뉴스

□ 장기요양기관 청구상담 직통번호 운영 안내

장기요양기관의 상담 대기 불편해소를 위해 대표번호(1577-1000)외에 기관 청구상담 직통번호를 추가하여 운영하고 있으니 업무에 참고하시기 바랍니다.

- 장기요양 기관 청구 상담: 033-811-2002

□ 종사자 건강증진 교육 참여 안내

국민건강보험공단 부산울산경남지역본부에서는 장기요양기관 종사자의 건강증진 지원을 위해 아래와 같이 교육을 실시하오니 많은 참여 바랍니다.

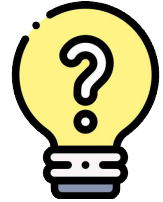
- 일정 및 내용

권역	일시	장소	내용
울산	23.9.12.(화) 13:30 ~ 16:30	울산 남구 청소년 차오름센터	• 건강지압, 내 손안의 의사 • 웃음콘서트 • 요양현장 성희롱 예방
경남	23.9.15.(금) 13:30 ~ 16:30	창원문화원 1층 대강당	

※ 부산권역 신청 마감되었으며 울산·경남지역으로 참여신청 가능

- 대상: 장기요양기관 대표자(시설장) 및 종사자(요양보호사, 사회복지사 등)
- 신청: 2023. 9. 10.(일) 까지, 참여신청서 팩스접수(051-801-4228)
- 문의사항: 부산울산경남지역본부 요양운영 4팀 ☎ 051-801-0460

궁금해요 장기요양



□ 원거리교통비용

Q1) 원거리교통비용 적용대상 수급자에 대해 알고 싶어요.

A1) 고시 제22조1항에 따라 아래와 같습니다.

1. 방문요양, 종일 방문요양급여 및 방문간호급여를 이용하는 수급자로서,
별표1의 원거리교통비 기준요소별 산출점수의 합계가 7점 이상인 수급자
2. 「가족요양비 지급 및 의사소견서 제출 제외대상 섬·벽지지역 고시」 별표1에
따른 지역에 거주하는 자

Q2) 섬지역 내에 방문요양 또는 방문간호 기관이 없는 경우에 원거리교통비용은 어떻게 산정되나요?

**A2) 이 경우, 고시 제22조4항에 따라 거리에 관계없이 고시 제21조의 표 중
‘거-3’(6,800원)의 급여비용을 1일 원거리교통비용으로 산정합니다.**

**Q3) 장기요양요원 A가 동일한 날짜에 수급자 B와 C(B의 집과 거리 3km) 에게
급여를 제공한 경우 2인 모두에게 원거리교통비 산정이 가능한가요?**

**A3) 아닙니다. 고시 제21조제1항에도 불구하고 수급자 사이의 거리가 5km 미만의
거리에 거주하는 2인 이상의 수급자에게 동일한 날짜에 급여를 제공한 경우
원거리교통비는 1인의 수급자에 대하여만 산정합니다.**

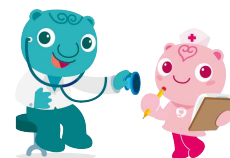
**Q4) 수급자를 방문한 종사자가 수급자와 가족인 경우에도 원거리교통비 산정이
가능한가요?**

**A4) 아닙니다. 고시 제21조1항에 따라 방문한 종사자가 수급자와 가족이거나
5km 미만의 거리에 거주하고 있는 경우에는 산정하지 않습니다.**

**◆ 급여비용 산정방법 등에 관한 고시 및 세부사항 전문은 장기요양보험 홈페이지에
게시되어 있습니다.**

- 게시경로: 장기요양보험 홈페이지 > 알림 · 자료실 > 자료실 > 법령자료실 > 상단 공지

이달의 감염병 소식



□ 찰진가무시증

찰진가무시증은 병원체에 감염된 찰진드기의 유충이 사람을 물어서 발생합니다. 찰진드기 유충은 동물이나 사람의 체액을 섭취하며 성장하므로 때문에 찰진드기 유충 활동 시기인 9~11월에 걸릴 확률이 높고 대부분의 환자가 50세 이상에서 발생합니다.

증상

- 발열, 오한, 두통 등이 있다가 근육통, 기침, 구통, 복통 등 인후염이 동반되며 발진과 가피가 나타남 (가피가 생기지 않는 경우도 있음)
- 가피는 피부가 겹치고 습한 부위 복부, 겨드랑이, 가슴, 종아리, 사타구니 등에서 많이 발견
- 잠복기는 10일 이내

전파경로

- 찰진드기가 서식하는 수풀 환경에 노출
- 농림 축산작업 활동이나 텃밭 작업에 의한 노출
- 찰진가무시증 발생을 높이는 위험요인
 - 직업과 관계없이 발농사, 과수원, 목축업 등 농사관련 작업에 참여한 경우
 - 풀밭 위에 누워서 휴식, 풀밭에서 대·소변을 보는 경우
 - 상의 탈의 혹은 반팔로 작업 등을 한 경우

예방

- 야외활동 전
 - 찰진드기에 노출을 최소화 할 수 있는 복장 입기
 - 찰진드기 기피제 사용하기
- 야외활동 중
 - 풀밭에 앉을 때 돛자리 사용하기, 풀숲에 옷 벗어놓지 않기, 풀밭에서 용변 보지 않기
 - 기피제의 지속시간을 고려하여 주기적으로 사용하기
- 야외활동 후
 - 귀가 즉시 옷은 털어 세탁하기
 - 샤워하면서 물린 상처 또는 찰진드기가 붙어있는지 확인하기
 - 의심 증상 발생 즉시 보건소 또는 의료기관 방문하기

치료

- 감염 초기에 적절한 항생제 치료 시 용이하게 회복
- 단순 감기몸살로 착각하여 치료시기를 놓치기 쉬움

건강한데이(Day)



□ 폼롤러를 활용한 바른자세 만들기(운동편)

한 동작당 10~20초, 총 3세트 실시해요!

1. 엔젤 운동



- ① 엉덩이가 폼롤러 끝에 오도록 눕는다
- ② 팔을 Y자로 벌린 후 W자로 당겨준다
- ③ W자로 당길 때 견갑골 아래쪽이 과도하게 모이지 않게 주의한다

2. 힐 터치 운동



- ① 엉덩이가 폼롤러 끝에 오도록 눕는다
- ② 양 손으로 바닥을 짚고 무릎과 골반을 90도 굽혀준다
- ③ 복부를 가볍게 수축한 후 다리를 교차해서 발 뒤꿈치가 바닥에 닿은 후 제자리로 돌아온다

3. 힙브릿지 운동



- ① 폼롤러 위에 발을 올리고 무릎을 굽혀 눕는다
- ② 복부를 가볍게 수축한 후 엉덩이를 들어준다
- ③ 어깨부터 무릎까지 일직선이 되도록 한다

4. 스쿼트 운동



- ① 폼롤러에 손을 올리고 어깨넓이보다 조금 넓게 선다
- ② 무릎이 발끝을 넘지 않도록 앉은 후 일어선다
- ③ 턱을 당기고 상체가 과도하게 숙여지지 않도록 주의한다

자료제공: 국민체육진흥공단

이달의 현장소식(Best PR)



장기요양기관에서 보내준 다양한 현장소식 중 이달의 소식을 선정하여 소개합니다.

가고파데이케어 “동심으로 돌아가는 시간”

우리 센터에서는 수요일마다 창원시 체육진흥회와 함께 어르신을 위한 다양한 체육활동을 진행하고 있습니다. 보통 어르신들과 편을 나누어 게임을 진행하며 작은 신체활동이라도 어르신들에게 큰 도움이 되는 신체활동을 합니다. 덕분에 매주 수요일이면 어르신들의 승부욕이 넘쳐나는데요, 편을



나누어 하는 게임이지만 니편 내편 없는 게임인게 함정~~! 다같이 ‘파이팅! 이겨라~!’ 어린이들 마냥 신나게 소리도 지르며 행복하게 매주 수요일을 보냅니다~

- 사무원 정O화 -

경남애노인전문요양원 “시원한 마트 나들이”

무더운 여름 시원한 마트로 나들이를 다녀왔습니다. 없는게 없는 대형마트에 도착하자 ‘엄마야~ 이런데 처음 와본다’, ‘요가 오데고? 백화점인가?’ 묻고는 눈을 반짝이며 이곳저곳을 구경하는 어르신, 물건들을 보며 신기해하는 어르신들을 보며, 종사자들도 신이나 이것저것 설명해주며 마트 구경을 하였습니다! 요양원에서 드실 간식거리도 하나씩 구매하여 마트의 신문물인 셀프계산도



도전해 보았어요. 어르신들은 얼떨떨해 했지만 곧 얼굴에 미소를 띄며 재밌어 하셨습니다~ 즉석으로 만든 따끈따끈한 간식도 구입해 드시고, 돌아오는 길에 ‘오늘 어 떤데요?’라고 여쭙보니 우리 어르신들 다들 너무 좋고, 재밌었다며 고맙다고 말씀해 주시네요! 종사자들도 덩달아 재밌고 뿌듯한 하루를 보냈습니다~

- 사회복지사 박O정 -



장기요양기관의 자랑거리, 우수사례 또는 동료칭찬, 응원의 말, 감사의 글 등 현장소식을 보내주세요! 선정된 사례는 매월 월간신문에 게재됩니다. ✓ 메일주소: 0200780@nhis.or.kr

• 월간신문 매월 노인장기요양보험 홈페이지 게시

- 경로: 노인장기요양보험 홈페이지 > 알림·자료실 > 알림방 > 지사소식 > 부산울산경남지역본부
- 콘텐츠를 이용하실 경우 월간신문 「함께해요 장기요양 00호」 출처 및 노인장기요양보험 홈페이지 링크를 표기하시기 바랍니다.

※ 아이콘 출처: www.flaticon.com