

65歳以上の人と  
そのご家族様へ

保存版

# 健康づくりと介護予防

め

ざそう！

い

っしょに！

わ

たらしい生活！



健康あゆみ課 まるごと相談支援係 ☎52-7115  
地域包括支援センター ☎52-7127

明和町では、日常生活での健康づくり、転倒事故・寝たきり・認知症予防などを目的とした通所サービスや、「ちょっと手伝ってほしい身の回りのこと」などのお手伝いの訪問サービスを実施しています。

明和町

# 目次

- ① 介護予防・生活支援サービス事業（新総合事業）  
サービス利用までの流れ・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 1
- ② 介護予防・生活支援サービス事業（新総合事業）  
フローチャート・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 2
- ③ 元気度チェック（基本チェックリスト）・・・・・・・・ 3
- ④ 介護予防・生活支援サービス事業と  
一般介護予防事業の紹介・・・・・・・・・・・・・・・・ 4
- ⑤ 明和町の高齢者健康づくり事業・・・・・・・・・・・・ 5
- ⑥ 健康づくりについて・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 7



# 新総合事業は・・・

## 65歳以上のすべての人が利用できる介護予防サービスです

介護予防・日常生活支援総合事業（新総合事業）は、65歳以上のすべての人が利用できる地域独自の介護予防サービスです。その人の健康や生活機能状態に合わせて、「**介護予防・生活支援サービス事業**」や「**一般介護予防事業**」があります。

※40歳から64歳までの人（第2号被保険者）は、要介護・要支援認定申請が必要です。

### サービス利用までの流れ

- ◎要介護認定で「非該当」「要支援1・2」と判定された人
- ◎町の「元気度チェック」で生活機能が低下傾向に該当された人
- ※40歳から64歳までの人（第2号被保険者）で「要支援1・2」と判定された人

◎65歳以上のすべての人



#### 「**介護予防・生活支援サービス事業**」 が利用できます

介護予防ケアマネジメントにもとづいて、次のサービスが利用できます。



- 訪問型サービス
- 通所型サービス

※要介護認定で「要支援1・2」と判定された人は、介護保険の介護予防サービスも利用できますが、内容が重複するサービスは利用できません。



#### 「**一般介護予防事業**」 が利用できます

健康維持、介護予防についての心身の体力維持向上を目的にした教室を利用できます。65歳以上の人であれば、誰でも利用できます。





## 新総合事業サービスの利用をされるには・・・

新総合事業は、要支援1・2の認定を受けた人や、元気度チェックリストにより生活機能が低下傾向に該当された人が利用できる「介護予防・生活支援サービス事業」と、65歳以上のすべての人が利用できる「一般介護予防事業」があります。

### 65歳以上のすべての人

※40歳から64歳までの人（第2号被保険者）は、要介護・要支援認定申請が必要です。

**まずは、地域包括支援センターまたは役場健康あゆみ課までご相談ください！**

相談例1. 「最近足腰が弱った」などでデイサービスやホームヘルプサービスを希望など

相談例2. これからを考えて予防教室に通いたいなど

こうしたご相談に、ご本人様・ご家族様のご希望に応じた提案をいたします。

要介護認定を申請します  
(介護が必要と思われる方等)

元気度チェックをします  
(介護は必要ないけど心身の体力が  
気になる方等)

自立した生活をしています  
(年齢とともに体力低下が気になるので  
予防したい方等)

要支援1・2の人

非該当の人

生活機能低下傾向に  
該当した人

該当しなかった人

新総合事業の対象者

### 介護予防ケアマネジメント

地域包括支援センターなどが契約に基づいてご本人やご家族と話し合い、ケアプランを作成します。

### 新総合事業

#### 従来の介護予防給付

- \* 訪問看護
- \* ショートステイ
- \* 通所リハビリテーション
- \* 福祉用具貸与など

#### 介護予防・生活支援サービス事業

- \* 訪問型サービス
- \* 訪問型サービス（緩和型）
- \* 通所型サービス

#### 一般介護予防事業

- \* 筋力・脳力あっぴ教室
- \* えんがわ教室



## 元気度チェック！！で、いきいきチェックしてみませんか？

項目	番号	質問項目	○をつけてください	
社会参加	1	バスや電車で1人で外出していますか	はい0点	いいえ1点
	2	日用品の買い物をしていますか	はい0点	いいえ1点
	3	預貯金の出し入れをしていますか	はい0点	いいえ1点
	4	友人の家を訪ねていますか	はい0点	いいえ1点
	5	家族や友人の相談にのっていますか	はい0点	いいえ1点
運動機能	6	階段を手すりや壁をつたわずに昇っていますか	はい0点	いいえ1点
	7	椅子に座った状態から何もつかまらずに立ち上がっていますか	はい0点	いいえ1点
	8	15分くらい続けて歩いていますか	はい0点	いいえ1点
	9	この1年間に転んだことがありますか	はい1点	いいえ0点
	10	転倒に対する不安は大きいですか	はい1点	いいえ0点
栄養	11	6ヶ月間で2～3kg以上の体重減少がありましたか	はい1点	いいえ0点
	12	BMIが18.5未満ですか 身長 cm 体重 kg ※注(BMI )	はい1点	いいえ0点
口腔機能	13	半年前に比べて固いものが食べにくくなりましたか	はい1点	いいえ0点
	14	お茶や汁物等でむせることがありますか	はい1点	いいえ0点
	15	口の渇きが気になりますか	はい1点	いいえ0点
閉じこもり	16	週に1回以上は外出していますか	はい0点	いいえ1点
	17	昨年と比べて外出の回数が減っていますか	はい1点	いいえ0点
物忘れ	18	まわりの人から「いつも同じことを聞く」など物忘れがあると言われますか	はい1点	いいえ0点
	19	自分で電話番号を調べて、電話をかけることをしますか	はい0点	いいえ1点
	20	今日が何月何日かわからない時がありますか	はい1点	いいえ0点
こころ	21	(ここ2週間)毎日の生活に充実感がない	はい1点	いいえ0点
	22	(ここ2週間)これまで楽しんでやれていたことが楽しめなくなった	はい1点	いいえ0点
	23	(ここ2週間)以前は楽にできていたことが今ではおっくうに感じられる	はい1点	いいえ0点
	24	(ここ2週間)自分が役に立つ人間だと思えない	はい1点	いいえ0点
	25	(ここ2週間)わけもなく疲れたような感じがする	はい1点	いいえ0点

※BMIとは：体重(kg)÷身長(m)÷身長(m)

☆結果を確認しましょう！☆

- 6～10番の合計が3点以上 (運動面で機能低下傾向)
- 11～12番の合計が2点以上 (栄養バランス低下傾向)
- 13～15番の合計が2点以上 (口腔機能の低下傾向)
- 16～17番は、No16に該当 (閉じこもり)
- 18～20番の合計が1点以上 (物忘れ)
- 21～25番の合計が2点以上 (こころ)
- 1～20番の合計が10点以上 (複数の項目)

いずれかの番号の点数にあてはまる人は、生活機能の低下傾向にあると考えられます。



# ☆介護予防・生活支援サービス事業と 一般介護予防事業の紹介☆

## ☆訪問型サービス☆

訪問介護事業所のホームヘルパーが訪問して、日常生活でのさまざまな身体介護や生活援助などの自立のためのサービスを行います。



## ☆通所型サービス☆

通所介護施設（デイサービスセンター）で、食事・入浴のサービスや生活機能向上のための体操等が日帰りで受けられます。

**参加ご希望の方は、ぜひご相談ください！！**

### 通所介護施設（デイサービスセンター）での現行デイサービス

食事、入浴、レクリエーションなど、一日利用の事業所と、運動を中心とした半日（午前又は午後）利用の事業所等、様々な事業所があります。

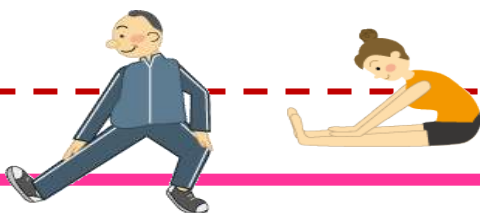


## ☆一般介護予防事業☆

現在の心身の体力の維持向上を目的とした教室です。みなさんと集まって、楽しく実践していく教室です！ **随時募集受付中です！！**

### 筋力・脳力あっぷ教室 （2時間コース）

運動と脳トレーニングを行い、今より体力維持アップを目指します！  
楽しいからあつという間の2時間！！




### えんがわ教室

各地区コミュニティセンター等で1日過ごします。身体機能維持・向上と交流をしていく教室です！




# 明和町の高齢者健康づくり事業


## ★健（検）診・予防接種★

 **特定健康診査（74歳までの人）**：各加入保険者に確認してください。  
国民健康保険の人は、個別健診（期間：7月から11月まで、場所：実施医療機関）または集団健診（期間：7月から翌年1月までの決まった日、場所：保健福祉センター等）で受けることができます。


※集団健診については、「検診のお知らせ」チラシを参照してください。  
明和町国民健康保険加入の人には、受診券が役場住民ほけん課より送付されます。


 **特定保健指導（健康チャレンジ）**  
生活習慣病予防のための保健指導・栄養指導などを行います。  
対象の人には、案内を送付します。



 **後期高齢者健康診査（75歳以上の人）**：後期高齢者医療保険  
個別健診（実施医療機関）または集団健診（保健福祉センター等）で受けることができます。  
※集団健診については「検診のお知らせ」チラシを参照してください。  
該当される人には、三重県後期高齢者医療広域連合より受診券が送付されます。



 **各種がん検診等【個別検診（実施医療機関）・集団検診（保健福祉センター等）】**  
胃がん検診、肺がん検診、大腸がん検診、乳がん検診、子宮頸がん検診、前立腺がん検診、  
肝炎ウイルス検診、骨粗しょう症検診（骨密度を調べる検診：対象者は昨年度40、45、  
50、55、60、65、70歳になられた女性の人、集団検診のみ実施です。）  
※各種がん検診等を受けるときは受診券が必要となります。  
※受診期間は、医療機関で行う個別検診は、7月～翌年2月末までです。  
※町内または松阪管内の医療機関（松阪地区医師会加入）で受けることができます。

 **歯周病検診**  
町内または松阪管内の歯科医療機関（松阪地区歯科医師会加入）で受けることができます。  
検診にて歯、歯ぐきの検診が受けられます。  
※受診期間は、7月～翌年2月末までです。





## 高齢者インフルエンザ予防接種

各医療機関にて受けることができます。

対象者は、満65歳以上の人と、満60～64歳で※印に該当される人

※心臓・じん臓・呼吸器のいずれかの機能に自己の身の辺の日常生活が極度に制限される程度の障がい有する人、またはヒト免疫不全ウイルスにより免疫の機能に日常生活がほとんど不可能な程度の障がい有する人（かかりつけ医にご相談ください）。



## 高齢者肺炎球菌予防接種

対象年齢に該当される方は、予診票（案内文、説明書も同封）を送付しています。

各医療機関にて受けることができます。

接種時点で満60～64歳で※印に該当される人も対象となります。

※心臓・じん臓・呼吸器のいずれかの機能に自己の身の辺の日常生活が極度に制限される程度の障がい有する人、またはヒト免疫不全ウイルスにより免疫の機能に日常生活がほとんど不可能な程度の障がい有する人（かかりつけ医にご相談ください）。



お問い合わせ・・・

役場健康あゆみ課 健康づくり係  
保健師

TEL52-7115

FAX52-7137



# 健康づくりについて…



## 健康ひろば（健康相談・健康教育）

各地区コミュニティーセンター等で実施しています。

内容については、血圧測定、体脂肪測定、健康に関する相談、健康についての講話、実技指導（講師は管理栄養士、理学療法士、ヨガインストラクター、歯科衛生士、保健師）など。詳細は、「健康づくり年間事業予定表」または下記へご連絡ください。



## おとな元気教室

健康運動指導士による健康アップ教室です。筋力をつけていく運動（ストレッチや歩いて行う運動など）を実施しています。

詳細は、「健康づくり年間事業予定表」または下記へご連絡ください。



## 生活習慣病予防教室

特定健康診査の結果、ある一定の基準の人に案内を送付します。

糖尿病と高血圧症の重症化を予防するための教室です。医師・管理栄養士・保健師による講義や、バランスのとれた食事や減塩食の試食等を行います。



お問い合わせは・・・  
役場健康あゆみ課 健康づくり係  
保健師

TEL 52-7115  
FAX 52-7137

# まるごと相談支援係ご案内

介護や障がい、子育て、生活困窮など、さまざまな相談に対し、総合的に支援する窓口です。

「どこに相談すればよいかわからない…」 「福祉サービスの情報を知りたい」 などお気軽にご相談ください。

社会福祉士や保健師、精神保健福祉士、主任介護支援専門員、相談員などがご相談に応じます。



## 相談内容

- 子育てに関する相談
- 認知症や介護、予防に関する相談
- 障害福祉サービスや制度等に関する相談
- 経済的な不安など生活に関する相談
- その他、相談全般



## 相談先

明和町役場 健康あゆみ課

### ◎まるごと相談支援係（役場1階）

電話：0596-52-7115 ファクシミリ：0596-52-7137  
E-mail: ayumi@town.mie-meiswa.lg.jp

### ◎地域包括支援センター（保健福祉センター内）

電話：0596-52-7127 ファクシミリ：0596-52-7128  
E-mail: houkatu@town.mie-meiswa.lg.jp

### ◎障がい者生活支援センター（保健福祉センター内）

電話：0596-52-7127 ファクシミリ：0596-52-7128  
E-mail: shien@town.mie-meiswa.lg.jp

◀相談時間▶ 月～金曜日（祝日除く）  
午前8時30分～午後5時15分



# 明和町地域包括支援センターご案内

TEL 52-7127 FAX 52-7128

地域包括支援センターでは、高齢者のみなさまが、いつまでも住みなれた地域で生活していただけるように、介護に関する悩みや心配ごとのほか、健康や福祉、認知症や医療に関するさまざまな相談や支援をいたします。

