

# 介護予防

## 貯筋教室

楽しく体を動かしながら、転ばないための体力・筋力づくりと脳トレーニングを行い、認知症を予防する教室を開催しています。

健康運動指導士、介護福祉士、看護師、保健師などがスタッフとして従事しており、個別のご相談もお受けします。

※年に数回、理学療法士・作業療法士による相談もおこなっています。

### 《 対象者 》

★ 概ね65歳以上の方

### 《 会 場 》

★ ふるさと活性化センター、保健センター

### 《 開催日時 》

★ 毎週水曜日の9：30～11：30

### 《 お問い合わせ 》

福祉課介護福祉係      電話 68-2288

## 生き生きの会

町内3地区の老人クラブ定例会に合わせて、運動や健康の講話を実施します。

### 《 対象者 》

★ 65歳以上の方

### 《 会 場 》

★ 〈鶴 沼〉 鶴沼改善センター  
〈浦 臼〉 ふるさと活性化センター  
〈晩生内〉 晩生内コミュニティセンター

### 《 お問い合わせ 》

福祉課介護福祉係      電話 68-2288

## 介護予防の日

町内3地区で月1回、外出機会をつくり、集える場所を提供します。

### 《 対象者 》

★ 65歳以上の方

### 《 会 場 》

★ 〈鶴 沼〉 鶴沼改善センター

〈浦 臼〉 ふるさと活性化センター

〈晩生内〉 晩生内コミュニティセンター

### 《 お問い合わせ 》

福祉課介護福祉係

電話 68-2288

## 個別訪問・相談

理学療法士や作業療法士、言語聴覚士がご自宅を訪問する等して、体の動きの確認や運動の紹介、生活の工夫等について、ご相談できます。

### 《 お問い合わせ 》

福祉課介護福祉係

電話 68-2288

## お達者くらぶ

軽いもの忘れ、筋力や体力の低下が認められる方に対して、送迎付きの半日の集まりで体操や脳トレーニングをおこなっています。

### 《 利用料金 》

★ 1ヶ月 1,000円

### 《 会 場 》

★ ゆうあいの郷

### 《 お問い合わせ 》

福祉課介護福祉係

電話 68-2288

# 保健と健康

## 健康・栄養相談

健康や栄養に関する疑問や悩みに対して、ご相談に応じ、健康の維持、管理ができるよう支援します。定例は月1回ですが、随時お電話でもご相談に応じます。希望者には動脈硬化度を無料で測ります。

《 お問い合わせ 》 福祉課保健指導係 電話 69-2100

## 健康講話・相談

町内3地区の老人クラブの定例会に合わせて健康やフレイルについての講話、血圧測定などを行います。

《 お問い合わせ 》 福祉課保健指導係 電話 69-2100

## からだスッキリ<sup>たいそ</sup>体爽教室

仲間と一緒に楽しく体を動かし、冬期間の運動不足の解消、健康づくりをおこないます。

《 対象者 》

★ 概ね74歳以下の方

《 時 期 》

★ 11～1月

《 会 場 》

★ 保健センター

《 お問い合わせ 》 福祉課保健指導係 電話 69-2100

## 男性のための健康教室

体を動かすきっかけ作りや生活習慣の見直し改善のための教室をおこないます。

《 対象者 》

★ 概ね50歳以上の男性

《 時 期 》

★ 11～1月

《 会 場 》

★ 保健センター

《 お問い合わせ 》 福祉課保健指導係 電話 69-2100

## 健康診査

生活習慣病やがんの予防・早期発見のために各種健診をおこなっています。場所や日にちは『広報』等でお知らせします。

名 称	対象者	検査内容	料 金
特定健診	国保加入者で 40～74歳	身体測定、血圧測定、 尿検査、血液検査、 心電図検査、問診、 診察	無 料
後期高齢者健診	後期高齢者医療 保険加入者		
生活保護受給者の 方の健診	生活保護世帯で 40歳以上		
胃がん検診	40歳以上	バリウム検査	
肺がん検診		胸部レントゲン撮影	
大腸がん検診		便検査	
前立腺がん検診	50歳以上の男性	血液検査	
乳がん検診	40歳以上の女性	マンモグラフィー	
子宮がん検診	20歳以上の女性	頸部細胞診、エコー検査	
骨検診	40～74歳	足の超音波検査 又は腕のレントゲン	
肝炎ウイルス検査	40.45.50.55.60. 65.70歳で一度も 検査を受けたこと がない方	血液検査	
エキノкокクス症 検査	小学3年生以上で 過去5年間受けて いない方	血液検査	
歯周病検診	40～74歳	問診、口腔内検査、指導	
後期高齢者 の歯科健診	後期高齢者医療 保険加入者	問診、お口の機能チェッ クと検査、指導	

《 お問い合わせ 》 福祉課保健指導係 電話 69-2100

## 予防接種

予防接種が受けやすいよう接種費用の助成をおこないます。  
 ＊助成額や支払額について、変更がある場合は決まり次第お知らせします。

### 《季節性インフルエンザ》

助成対象者	接種回数・料金	実施日等
(1) 65歳以上の方 (2) 満60～64歳で心臓、腎臓、呼吸器の機能またはヒト免疫不全ウイルスによる免疫機能に障害があるため日常生活が極端に制限される方	〈回数〉 1回 〈助成額〉 1,500円	接種時期や接種医療機関などは広報やホームページでお知らせします。

### 《肺炎球菌》

接種対象者	接種回数・料金等	実施日
(1) 65歳の方 (2) 満60～64歳で心臓、腎臓、呼吸器の機能またはヒト免疫不全ウイルスによる免疫機能に障害があるため日常生活が極端に制限される方 ※対象の方に案内を郵送します。 ※過去に接種したことがある方は対象になりません。	〈回数〉 1回 〈助成額〉 5,000円  ※助成対象医療機関については、対象の方へ郵送する案内をご確認ください。	毎年4月～翌年3月末

《お問い合わせ》

福祉課保健指導係 電話 69-2100

《新型コロナウイルス感染症》

助成対象者	接種回数・料金	実施日等
(1) 65歳以上の方 (2) 満60～64歳で心臓、腎臓、呼吸器の機能またはヒト免疫不全ウイルスによる免疫機能に障害があるため日常生活が極端に制限される方	〈回数〉 1回 〈支払額〉 6,000円	接種時期や接種医療機関などは広報やホームページでお知らせします。

《带状疱疹》

接種対象者	ワクチンの種類・接種回数・料金等	実施日等
<b>定期接種</b> (1) 65、70、75、80、85、90、95、100歳 (2) 満60～64歳でヒト免疫不全ウイルスによる免疫の機能の障害があり、日常生活がほとんど不可能な方	①生ワクチン 〈回数〉 1回 〈支払額〉 4,000円  ②組換えワクチン 〈回数〉 2回 *2ヶ月以上の間隔をあける 〈支払額〉 8,500円×2回	毎年4月～翌年3月末  接種時期や接種医療機関などは広報やホームページでお知らせします
<b>任意接種</b> 接種日に50歳以上の方		

《 お問い合わせ 》

福祉課保健指導係 電話 69-2100

## 介護保険

介護保険サービスを利用する場合は介護認定の申請が必要です。認定の結果によって利用できるサービスの種類や回数などが決まります。

認定が非該当となった方でも、基本チェックリストを受けて、事業対象者となった場合は介護予防・日常生活支援総合事業の訪問事業・通所事業（ホームヘルパーやデイサービス）を利用することができます。

- ☆ 介護認定申請の手続き
- ☆ 介護保険サービス
- ☆ 介護者（ケアラー）支援
- ☆ 地域の気になる高齢者
- ☆ 虐待についての相談 など。。

高齢者のことで気になることがあれば、浦臼町地域包括支援センター（保健センター）にお問い合わせください。

**地域包括支援センター（福祉課介護福祉係）電話 68-2288**

### 介護予防支援

高齢者の方が住み慣れた地域で生活するために、介護・医療・保健・福祉に関する相談を受け付けます。

### 居宅介護支援

要介護認定を受けた方が自宅でサービスを利用する場合、居宅介護支援事業所から介護支援専門員（ケアマネージャー）を決め、介護を受けている方とその家族がより充実した生活を送るために相談をしたり介護サービス計画書を作成します。

## 訪問介護

ホームヘルパーが家庭を訪問し、食事、入浴、排泄などの身体手助けや炊事、掃除、洗濯などの家事の手助けをおこないます。

## 短期入所生活介護

福祉施設に短期間入所して、日常生活上の支援をおこないます。

## 訪問看護

疾患などを抱えている方に対し、看護師が家庭を訪問し、主治医と連絡を取りながら病状観察や手当などをおこないます。

## 通所介護

デイサービスセンター（日帰り介護施設）などで、食事、入浴などの日常生活上の支援や、生活機能向上のための支援を日帰りでおこないます。

## 福祉用具貸与

身体の機能が低下した高齢者に手すりや歩行器など福祉用具を貸し出します。費用は、品物や機種などによって異なりますが、要する金額の1割～3割の負担で貸与します。

## 居宅療養管理指導

医師、歯科医師等が居宅を訪問し、医学的管理や指導をおこないます。

## 認知症対応型共同生活介護

認知症の高齢者が共同生活できる場（住居）で食事、入浴などの介護や支援、機能訓練をおこないます。