

介護保険制度をご存知ですか？

◆介護保険制度の目的

高齢者人口は平成27年まで急速な増加を続け、それ以降も高齢者人口の増加が予想されています。このようななか高齢者の介護問題に適切に対応し、介護を必要とする方を社会全体で支えるための社会保険制度として、平成12年4月から介護保険制度が開始されています。

介護保険制度の基本理念は、「自立支援」であり、介護が必要な状態になっても、可能な限り、住み慣れた地域や住まいで、自らの能力を発揮し、自立した生活ができるように支援することが目的なのです。

◆介護が必要になったら

まずは、市介護保険担当窓口や電話でご相談ください。(状態に応じて代行申請も可能です。)

◆申請からサービス利用までの流れ

- ① 申請
- ② 訪問調査・主治医意見書により審査
- ③ 結果の通知
- ④ 介護サービス計画の作成
- ⑤ サービスの利用

◆小松島市で介護が必要となった主な原因

(平成21年 第2号被保険者データより)

- 第1位 脳血管疾患 (68.3%)
- 第2位 関節リウマチ (11.7%)
- 第3位 糖尿病性神経症・網膜症・腎症など (5%)

第1位の脳血管疾患・第3位の糖尿病などは、日常生活の心がけによって予防できると言われています。

◆介護を受けずに健康で暮らすために

日頃から生活機能を向上させる取り組みを行うことが大切です。そこで、自宅で生活機能を向上させる介護予防の取り組みを6つ紹介します。どれも日常生活のなかで気軽にできることばかりなので、ぜひ実践してみてください。

ポイント1 筋力アップをはかりましょう

自宅で簡単な体操を行いましょう！

ポイント2 食事をバランスよくとりましょう

様々な種類の食材を腹8分目に食べましょう！

ポイント3 歯と口のケアをしましょう

毎食後、歯磨きを行い、定期健診を受けましょう！

ポイント4 脳を鍛えましょう

日記を書いたり、1日の計画を立ててみましょう！

ポイント5 活動力をアップしましょう

買物、散歩などこまめに外出しましょう！

ポイント6 心の元気をアップしましょう

十分な睡眠、適度な運動を心掛けましょう！



😊 介護予防教室などに参加してみませんか？

介護予防の取り組みに興味がある方は、市地域包括支援センター (TEL 33・4040) までご連絡ください。

😊 出前講座でわかりやすく説明します

市介護福祉課では、介護保険制度などについて出前講座を開催しています。

【対象者】市内在住の方で10名以上の団体

【所要時間】30分程度

詳しくは、市介護福祉課介護保険担当 (TEL 32・3507) までお問い合わせください。

市介護福祉課介護保険担当 (市役所1階 TEL 32・3507 / FAX 35・0272)