

脳の健康教室

問合せ 介護福祉課 ☎(42)8438
☎(43)5600

介護予防に関する取り組みとして、「脳の健康教室」を行います。運動不足やコミュニケーション不足になると、身体機能や認知機能の低下につながる可能性があります。生活を見直し、メリハリのある生活を送ることが大切です。

脳の健康教室では、簡単な「読み・書き」「計算」のプリント教材学習などを、教室の仲間やサポーターと行うことで、楽しく「頭の体操」ができます。また、教室のない日でも毎日10分程度でできる自宅トレーニング教材をお渡ししています。認知症予防のための新しい習慣づくりを始めてみませんか。

「人前で発表」「むずかしい問題を解く」という学習方法ではありませんので、お気軽にご参加ください。

日程 6月29日～12月14日の毎週水曜日 ※11月23日を除く。

※日程は変更となる場合があります。

時間 午前9時30分～正午のうち、30分程度(事前説明会にて個人の開始時刻をお伝えします。)

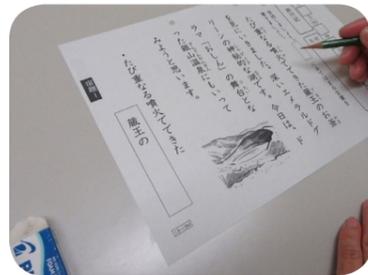
※事前説明会は初回の6月29日(水)午前10時～11時に行います。

場所 ウェルス幸手

対象 介護を必要としない65歳以上で、初めて参加する市内在住の人

定員 12人(申込み順)

申込み 6月22日(水)までに介護福祉課窓口



介護サービスを利用するときは 要介護認定の申請が必要です

問合せ 介護福祉課 ☎(42)8444・☎(43)5600

要介護認定は、要支援1・2と要介護1～5の7段階に分かれています。介護保険サービスは、7段階の要介護度に応じて、受けられるサービスの内容や料金が異なる場合があります。このため、介護保険サービスを利用するためには、要介護認定が必要となります。

申請は、65歳以上または40歳から64歳までの介護保険の対象となる疾病に該当する人ができます。

◆要介護認定の流れ

①要介護認定の申請

本人のほか、家族も申請できます。申請手続きが困難な場合は介護福祉課にご相談ください。

申請場所 介護福祉課窓口

持ち物 申請書(窓口での記入可)、介護保険被保険者証、申請者本人確認書類、健康保険被保険者証

②訪問調査

自宅または入院先などに調査員がお伺いし心身の状態などについて聞き取りを行います。

③主治医意見書

かかりつけの医師に意見書を作成してもらいます。
※幸手市が医師に直接依頼します。

④1次判定

訪問調査および主治医意見書の内容からコンピューターで1次判定を行います。

⑤2次判定

医療、保健、福祉の専門家が1次判定や主治医意見書などをもとに要介護度を審査します。

6月は食育月間!

バランスの良い食事& 減塩のコツをつかんで健康アップ!

6月は、食育月間です。健康で丈夫なからだを作るためには、食事が大切です。この機会に、普段の食事を見直してみましょ。

～バランスの良い食事～

主菜：筋肉や血のもと

⇒肉、魚、卵、大豆・大豆製品
1食の目安量：肉・魚80g、卵1個、豆腐1/3丁(100g)

副菜：からだの調子を整える

⇒野菜、きのこ、海藻類
1日の目安量：350g(緑黄色野菜120g+淡色野菜230g) = 小鉢5皿分

Q. 肉・魚80gってどのくらい?

A. 手のひらにのる大きさです。



主食：エネルギー源

⇒ご飯、パン、麺類など
1食の目安量：ご飯茶碗1杯(150g)、食パン6枚切り1枚、中華麺生麺(120g)

☆350g食べるコツ☆

生野菜のほか、炒める、煮る、茹でる、蒸すことで、かさが減り食べやすくなります。

味噌汁やスープを具沢山にするのもおすすめです!

◇誰でも簡単にできる! 減塩のコツを知ろう!

1日の食塩目標量を知っていますか?日本人の食事摂取基準(2020年版)によると、男性7.5g未満/日・女性6.5g未満/日とされています。しかし、令和元年の国民健康・栄養調査によると、食塩摂取量の平均が男性10.1g/日、女性9.3g/日となっています。

私たちは普段何気なく、料理に使用した調味料や塩蔵品の摂取などから食塩を摂っています。食塩の摂りすぎは、高血圧を招き、やがて生活習慣病を引き起こす恐れがあります。

★手軽にできる減塩のコツ

- ◎計量スプーンを用いる。
- ◎手作りのだしを使う。
- ◎減塩調味料を使用する。

- ◎調味料は直接料理にかけず、小皿に出して少量つける。
- ◎香辛料(カレー粉など)や薬味でアクセントをつける。

問合せ 健康増進課 ☎(42)8421

6月1日～7日は
「水道週間」です

大切な
水と一緒に
暮らす日々

水道はいつも私たちの身近にあり、炊事に洗濯に入浴にと当たり前のようになっています。普段何気なく使っている水道ですが、この水道がなくなったら私たちの生活は成り立ちません。

この水道週間に、市民のみならず一人ひとりが水という資源の大切さ、水道というライフラインの重要性について改めて考えてみましょう。

水質について

市では水道水を安心してご使用いただけるよう、色・濁り・残留塩素(一定以上必要とする塩素濃度)について毎日1回、そのほか水道法で定められた項目については毎月1回(9項目)および年4回(51項目)の水質検査を行っています。検査結果はすべて法律で定められた基準以下で安全性を確認していますので、安心してご使用ください。

問合せ 水道管理課
☎(48)00500・☎(48)01220