

脳健康教室 ～前頭前野を含む、脳全体を活性化しませんか？～

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。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。

人前での発表やむずかしい問題を学習するものではありませんので、お気軽にご参加ください。

日時 7月3日から12月11日までの、毎週水曜日午後1時30分～3時20分のうち30分程度
 ※7月3日(初回)は事前説明会を午後2時から行います。7月10日以降の開始時刻については説明会にてお伝えします。

場所 ウェルス幸手

対象 市内在住の介護を必要としない65歳以上で、初めて参加する人

定員 30人(申込み順)

申込み 6月28日(金)までに窓口

問合せ 介護福祉課 ☎(42)8438



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

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ります。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歳以上および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。

高齢者の保健事業と介護予防の一体的実施事業を開始

人生100年時代を迎えた今、自分らしく元気に生活できることがとても重要になりました。また、高齢者の医療費や介護給付費は年々増加しており、その適正化を図っていくことも必要となっています。

そこで、市では、みなさんの健康寿命を延ばすために、生活習慣病などの重症化予防とフレイル予防(介護予防)に着目し、健康維持・フレイル予防に努める取組みを開始します。

【令和6年度実施事業】

・口腔機能低下の疑いのある人への訪問支援

健診結果から、口腔機能低下のリスクがある人への保健指導や栄養状態の改善に向けた支援を行います。

・重複・多診や多薬服用されている人への健康相談

薬が与える影響や薬の上手な付き合い方など受診行動の適正化に向けた支援を行います。

・フレイル予防などの健康教育、健康相談

問合せ 保険年金課 ☎(43)1111 内線148

大雨に備える

問合せ 暮らし防災課 ☎(43)1111 内線534



梅雨・台風など、雨が降りやすい時期が近づき、水害の発生が懸念されます。

避難する場合の避難先としては、市の指定避難場所が原則となりますが、自宅や避難場所までの被災状況、時間帯、天候なども考慮して避難します。避難が困難あるいは危険がともなう場合は、自宅避難(建物の上の階への垂直避難など)を検討します。また、あらかじめ避難する場合は、市外の親族やホテルなどへの広域避難も有効です。

災害はいつ起こるか分かりません。いざという時に備え、避難に向けて身の回りの準備、避難のためのポイントなどを確認しておきましょう。

【避難のポイント】

- ①避難とは『難』を『避』けること。安全な場所にいる人まで避難場所に行く必要はありません。
- ②指定避難場所以外の、安全な親戚・知人宅に避難するなど、複数の避難場所を考えておきましょう。
- ③災害状況により市指定の避難場所、避難所が変更・増設されている可能性があります。市ホームページなどで確認してください。
- ④豪雨時の屋外の移動は車も含めて危険です。やむをえず車中泊をする場合は、浸水しないよう周囲の状況などを十分確認してください。
- ⑤非常持ち出し品・備蓄品を準備しましょう。最低3日分(1週間を推奨)の食料や物資を用意しましょう。避難をする際は普段使用している、眼鏡、入れ歯、歯ブラシ、杖、薬、おくすり手帳を忘れずにお持ちください。

「自らの命は自らが守る」適切な避難行動を！

【避難場所と避難所の違い】

避難場所…災害時(前)に一時的に避難する場所

避難所…災害後に一定期間生活するための施設

利根川氾濫の危険が迫ったときに備えて 自主避難のいつ、どこへ

この特集記事は、洪水時の避難行動の啓発を目的に、利根川氾濫域の自治体による合同企画として同時期に発行する広報誌に一齐に掲載しています。

各自の置かれた状況や避難に必要な時間によって、避難を開始するタイミングや避難先は異なります。より安全に避難できる方法を確認し、考えておきましょう。

なぜ?

大雨により利根川が氾濫した場合、**広い範囲に長期間深い浸水が想定**されており、**自宅や浸水域にとどまることはできません**。

そのため、浸水のおそれがない地域へ、避難することが必要です。

いつ?

車で避難を考えている方が多いため、**混雑による渋滞の発生が考えられます**。

台風の接近や、大雨が降り続くことが予想される場合は、利根川の水位がまだ高くない場合でも、



どこへ?

浸水のおそれのある市町では公的な避難所の確保が進められていますが、市内、町内の避難所は浸水してしまうところもあり、受け入れることができる人数が限られます。

