介護サービスを利用するには

問合せ　介護福祉課☎(42)8444

介護保険のサービスを利用するには、要介護認定申請をし、介護が必要な状態であると認定を受けることが必要です。

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(65歳未満の人は健康保険被保険者証またはマイナ保険証が必要です)

②訪問調査

自宅などに調査員がお伺いし心身の状態などについて聴き取りを行います。

③主治医意見書

申請書に記入された主治医に、市から意見書の作成を依頼します。

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な実施について

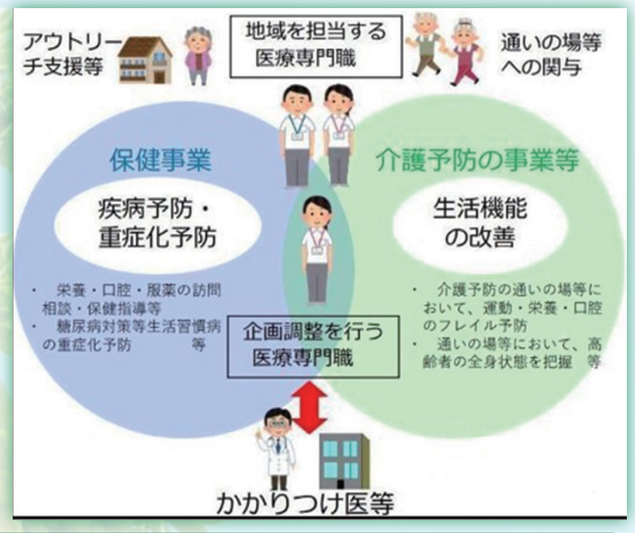
これまで生活習慣病対策・フレイル対策としての高齢者保健事業(医療保険)と介護予防(介護保険)が制度ごとに実施されていましたが、令和6年度からこれらの事業を一体的に実施しています。

「いつまでも住み慣れた地域で、暮らし続けたい！」

多くの人が願うことです。

高齢者保健事業には、生活習慣病等の発症や重症化の予防及び心身機能の低下の防止を図り、在宅で自立した生活がおくれる高齢者を増加させるという目的があります。

元気な高齢者を増やしたい！が私たちの思いです。



～令和7年度の幸手市の取り組み～

○フレイル予防(運動・栄養・口腔)のお話しと測定会を行います。
○口腔機能低下のリスクのある人に口腔機能アップに向けた教室を行います。
○フレイル予防として自宅でできる運動やその知識を身につける教室を行います。
○75歳になられた人に対して、医療保険が変わることやフレイル予防についての説明会を開催します。

問合せ　保険年金課☎(43)1111　内線148

旬の食べ物と四季のつながりを知ろう！

旬とは？

問合せ　健康増進課☎(42)8421

新鮮でおいしい食べ物がよく採れる時期のことです。
食べ物によってその時期は違いますが、おいしくて栄養もたっぷりなこと、その時期に体が必要な栄養を摂取できること、安く手に入ることが特徴です。

◎旬の食べ物と体が喜ぶ効果

春：菜の花、アスパラガスなど

抗酸化作用を持つとされるβ－カロテンが豊富に含まれます。
免疫力がアップする効果があり、ストレスに負けない体づくりができます。

夏：キュウリ、トマト、ナスなど

水分やカリウムを多く含みます。体を冷やす効果があるとともに、発汗によるカリウム不足は夏バテを引き起こす一因と言われているため、しっかりと摂取することが大切です。

秋：にんじん、サツマイモ、柿、サンマなど

夏の疲労回復に役立つビタミン、整腸作用のある食物繊維が豊富です。
にんじんに含まれるカロテンは免疫力を高める効果も期待できます。

冬：ほうれん草、白菜、大根など

カロテンやビタミンCを豊富に含み、免疫力を高めて風邪予防にも効果的です。
ほうれん草のビタミンC含有量は、夏どりのものに比べて3倍に増えます。

旬の食材をはじめとして、さまざまな食材を摂取することで健康な体を維持していきましょう。

食育とは・・・

さまざまな経験を通じて食に関する知識と、バランスの良い食を選択する力を身に付け、健康な食生活を実践できる力を育むことです。2005年6月に食育基本法が制定されたことをきっかけに毎年6月は食育月間となっています。

脳の健康教室　～前頭前野を含む、脳全体を活性化しませんか？～

東北大学の川島隆太教授の研究を活かして開発された、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。

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

日時　7月9日～12月10日　毎週水曜日
※7月9日(初回)は事前説明会を14:00～15:00に行います。
7月16日以降は、グループ分けを行い、13:30～15:20のうち30分程度となります。
事前説明会にて開始時刻をお伝えします。

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23日(月)までに窓口
問合せ　介護福祉課☎(42)8438