

## 地域包括支援センターです

### 介護保険制度について

介護保険は、これまでご本人やご家族がかかえていた切実な「介護」の不安や負担を社会全体で支え、私たちがいつまでも安心して住みなれたこの地域で暮らしていくための制度です。

「家の風呂に入るのが大変になってきた」「外出ができなくなったが人と話がしたい」など日常生活の困りごとに対応できる制度です。

介護保険のサービスを利用できる人は、①65歳以上の人、②40歳以上65歳未満で特定疾病該当者、①②のうち介護や支援が必要と認められた人です。

サービス利用のためには、①要介護認定申請(富士見町役場介護高齢者係)②認定審査会での「介護度」認定が必要です。また、困りごとやご本人・ご家族の意向、介護度に合ったサービスを組み合わせるために、③支援担当者(ケアプラン作成者 別名 ケアマネージャー)の決定、④ケアプランの作成(サービス調整)が必要です。

サービス内容も通所介護・通所リハビリ・ショートステイ・訪問介護・訪問看護訪問リハビリ・福祉用具レンタル・住宅改修・入所サービスなど数多くあり、サービス利用までにいくつか手続きもあり、戸惑われる方がいます。そのため、担当ケアマネージャーが付き、支援していきます。

介護保険利用をお考えのときは、地域包括支援センターまでお気軽にご相談ください。



## いきいき通信

—富士見町健康づくり計画  
「健康ふじみ21」を推進しています—

### 8月10日は 「健康ハートの日」です

8月10日はその語呂から「健康ハートの日」となっています。

現在、突然死の原因の6割以上が心筋梗塞や心不全などの心臓病によるものとなっており、心臓が止まる直接的な原因の約8割が心室細動という致死的な不整脈に起因しています。

心臓に問題がある場合に、過度の運動やストレス、睡眠不足などによって危険な不整脈が現れやすくなりますので、生活習慣に十分注意するとともに、以下の「健康ハート10カ条」を守り、生活しましょう。

1. 血圧とコレステロールを正常範囲内に  
(太り過ぎ、糖尿病には注意を)
2. 脂肪の摂取は、植物性を中心に
3. 塩分は調理の工夫で、無理なく減塩  
(1日6g未満を目標に)
4. 食品は、栄養バランスを考えて  
(1日30品目を目標に)
5. 食事の量は、運動量とのバランスで甘いものには  
要注意
6. つとめて歩き、適度な運動
7. ストレスは、工夫をこらして上手に発散
8. お酒の量は、自分のペースでほどほどに
9. タバコは吸わない。頑固に禁煙
10. 定期健診を忘れずに(毎年一度は健康診査を)

健診等により、心臓の異常を早く発見し、適切な治療を受けることで、心臓突然死を予防することも可能です。



## 親と子の健康ガイド

8月 (8月11日~9月10日)

### ◆健康診査・予防接種

事業名	対象児	期日	集合時間	会場
4ヵ月児健診	平成24年4月生まれ	8月31日(金)	午後1:00	保健センター
7ヵ月児健診	平成24年1月生まれ	9月4日(火)		
10ヵ月児健診	平成23年10月生まれ		午後1:40	
3歳児健診	平成21年7月~8月生まれ	8月21日(火)	午後1:00	
B C G	平成24年3月6日~平成24年6月7日生まれ	9月6日(木)	午後1:30	
3種混合	生後6ヵ月~7歳6ヵ月	8月20日(月)	午後1:15~1:50(受付)	

### ◆相談・教室

事業名	期日	受付時間	会場
乳幼児相談	8月29日(火)	午前9:30~10:30	保健センター

問 住民福祉課 保健予防係 ☎62-9134