



◎保健福祉課
TEL 01456-2-6183
◎日高総合支所地域住民課
TEL 01457-6-3173

介護予防って何

高齢化により、介護を必要とする要介護状態の高齢者が増えています。高齢になっても、元気で暮らすために、介護予防について考えてみましょう。

か 介護予防とは、「要介護状態の発生をできる限り防ぐ（遅らせる）ことで、要介護状態にあってもその悪化をできる限り防ぐこと、さらには軽減を目指すこと」です。

い 生き甲斐のある暮らしや人生を、高齢になっても送るためには、要介護状態になる前に、早期発見・早期対応が必要です。日高町では、65歳以上の高齢者を対象に「**基本チェックリスト**」で日常生活や心身機能についてチェックし、心身機能が低下した高齢者を早期発見しています。

こ 50代から、生活習慣病で通院を開始する人が増えてきます。高血圧や糖尿病といった病気は脳血管疾患、心疾患、腎疾患など、介護が必要な病気を引き起こす危険があります。「**介護予防**」は若い年代から始まっています。

よ 予防事業の取り組みは、各市町村で65歳以上の方を対象に行われています。日高町では、**健康を維持するための「二次予防事業」**と、身の回りのことが少しやりにくくなった方のために**機能回復を図る「二次予防事業」**があります。

ぼ ぼんやりと1日中、テレビを見ているような生活で「**活動が低下**」すると、「**筋力低下・関節が硬くなる**」「**食欲の低下・低栄養**」↓「**体力・気力・意欲の低下**」↓「**活動の低下**」という悪循環に陥ります。

う 運動が苦手な人や運動していない人にも
○とねっこ館の運動教室（門別地区）
○講演会の開催（門別・日高地区）
○町内老人クラブの健康相談（門別・日高地区）
○ここにこ教室（日高地区）
○運動教室（日高地区）
など、「**二次予防事業**」を実施しています。

い いつもの動作が少しやりにくくなったと感じる高齢者や「**基本チェックリスト**」で心身機能の低下がみられる高齢者には、「**二次予防事業**」への参加を呼びかけます。門別地区では「**モリモリ教室**」を開催しています。

い 意欲が低下している人や認知機能の低下が心配される高齢者に、「**サクサク脳トレ教室**」（門別地区）や、外出に自信のない方に保健師が「**ゆうゆう訪問**」（門別地区・日高地区）など「**二次予防事業**」を実施しています。

ね ねっと（ネット）を踏まずにステップを踏む「**ふまねっと**」は、高齢者の機能維持や機能回復に有効な運動です。地域包括支援センターでは、「**ふまねっと**」の普及や**サポーター養成講座**も実施しています。それをきっかけに、サポーターを中心自主的に活動しています。

一次予防事業のお問い合わせ

日高町役場保健福祉課
電話 01456-2-6183（直通）
総合支所地域住民課
電話 01457-6-3173（直通）

二次予防事業のお問い合わせ

門別地区地域包括支援センター
電話 01456-2-6789
日高地区地域包括支援センター
電話 01457-6-3173

風しん予防接種等費用の助成について

町では、風しんの流行を予防するため、風しん予防接種の助成を行っています。

- 【対象】** 日高町に住所を有する方で、
①接種時点で満19歳以上50歳未満の女性
②妊婦の夫（年齢制限なし）
※母子手帳と、身分を証明できる物（運転免許証、健康保険証等）の持参が必要となります。

- 【助成額】** *風しん抗体価検査・・・・・・・・・・全額(1回分)
*風しん予防接種・・・・・・・・・・2000円(1回分)
*麻疹風しん混合ワクチン・・・・4000円(1回分)
※助成額を超えた分は自己負担となります。
また、各病院で金額が異なりますのでご了承ください。

- 【助成方法】** <指定医療機関で接種する場合>
医療機関が定める金額から、助成額を超えた額が自己負担になります。
<指定医療機関以外で接種する場合>
償還払いとなります。領収書、抗体価検査結果票、予防接種済証、印鑑を持参し、助成の申請を窓口で行ってください。
※<平成25年4月1日以降に接種等した方で助成を受けていない場合>
接種対象者で、平成25年4月1日以降に接種等した方へも助成します。
償還払いとなりますので、領収書、抗体価検査結果票、予防接種済証、印鑑を持参し、助成の申請を窓口で行ってください。

【申し込み】 下記指定医療機関に直接申し込みください。

指定医療機関	電話番号	受付時間
門別国保病院	01456-2-5311	月～金 8:30～11:30／13:00～16:00
鎌田病院	01456-2-0340	月～金 9:00～11:45／13:30～16:30 土 9:00～11:45
医療法人社団沙流都外来	01456-2-2755	月火金 8:45～12:00／13:30～17:00 水・土 8:45～12:00 木 8:45～12:00／13:30～18:00
勤医協厚賀診療所	01456-5-2711	水木金 9:30～12:00
日高国保診療所	01457-6-2155	月～金 8:30～12:00／13:00～17:15

(※ワクチンは予約して頂いてから取り寄せとなる場合があります。)

【助成期間】 平成26年3月31日まで

【受付窓口】 保健福祉課、水・くらしサービスセンター、厚賀出張所、日高総合支所地域住民課

※対象にならない方は、これまで通り全額自己負担となります。

【お問い合わせ先】

役場保健福祉課 健康づくりグループ 電話01456-2-6183
総合支所地域住民課 福祉・健康・介護グループ 電話01457-6-3173