

フレイル予防で 延ばそう!健康寿命

フレイル
とは…

医学用語の「frailty(フレイルティー)」の日本語訳で、健康な状態と要介護状態の間の状態。病気ではなく、筋力や心身の活力が年齢とともに低下し、介護が必要になりやすい虚弱な状態のことを指します。

フレイルの兆候に早く気づき、日常生活を見直すことで要介護状態への進行を遅らせたり、健康な状態を取り戻すことができます。

「フレイル予防」に取り組んでいます

健康とどけ隊

保健師と栄養士が直接地域に出向き、健康測定や健康ミニ講座を開催

〈対象〉

本市に住民票がある方で5～15人のグループ



※今年度の募集は終了しました。来年度以降の開催情報は広報紙等で案内します。

☎健康長寿課 健康推進係
☎お太助フォン 42-5633

げんき教室

足腰の筋力を高めるための運動や認知症予防など集団活動による介護予防を実施

〈対象〉

本市に住民票がある
65歳以上の方



※新型コロナウイルス感染症対策を万全にしながら実施しています。

☎健康長寿課 高齢者生活支援係
☎お太助フォン 42-1281

〒7310590
高陽郵便局承認
240
差出有効期限
2021年1月31日
(切手不要)

広島県安芸高田市
吉田町吉田791番地

安芸高田市 総務課秘書広報室
『懸賞付きアンケート受付係』行



ふりがな			
お名前			
性別	年齢	歳	
〒			
ご住所			
☎() -			

ふるさと納税寄附金

令和元年度の活用事業を紹介します。

歴史と文化の香り高い ふるさとづくり事業

350万円

- ・神楽団のぼり旗作成(神楽門前湯治村)
- ・安芸高田市花火大会
- ・ふるさと応援の会の活動補助
- ・大都市プロモーション事業(「ひろしま安芸高田神楽」の東京公演など大都市に向け市をPRする事業)



安芸高田市ふるさと納税寄附金額

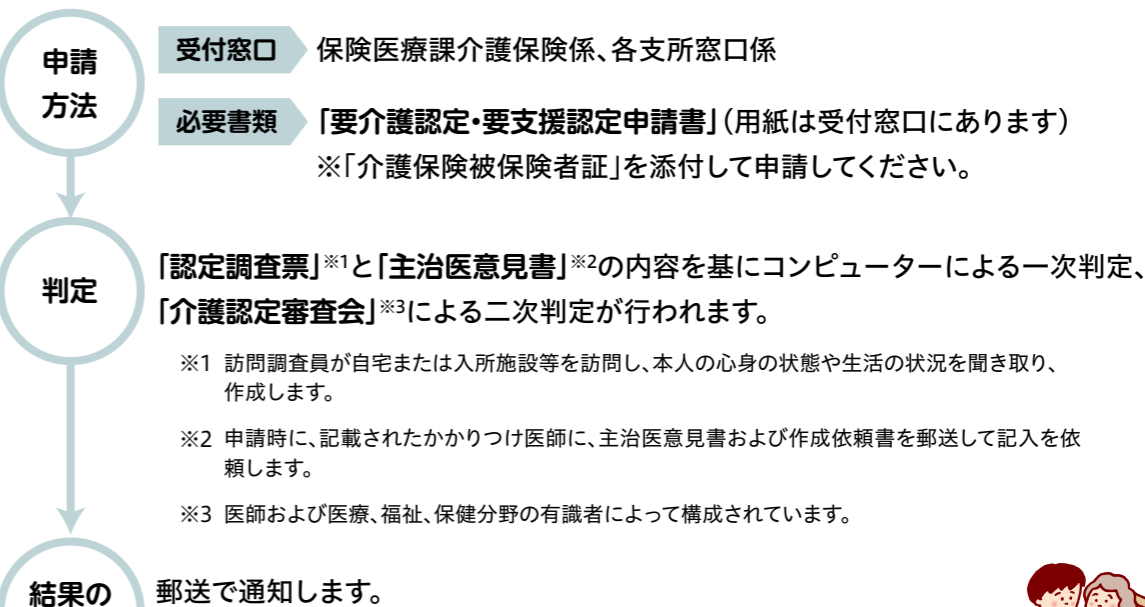
〈寄附件数〉1,080件
〈寄附額〉16,660,000円(11月分合計)
☎地方創生推進課 まちづくり支援係
☎お太助フォン42-2124



介護保険の使い方

介護保険のサービスを利用するためには、「要介護」または「要支援」の認定が必要です。

申請から通知までの流れ



介護保険の認定について

要支援1～要支援2、要介護1～要介護5の7段階
(要支援1が最も軽く、要介護5が最も重い状態)

※介護の度合いによって、それぞれ1か月に利用できるサービス費用の上限が定められています。
※上記いずれの状態にも当てはまらない場合は「非該当」となり、介護保険によるサービスを受けることができません。本市が実施する一般介護予防事業の利用を希望する場合は、健康長寿課高齢者生活支援係(☎お太助フォン 47-1281)に相談してください。

サービス利用の調整は、ケアマネジャーが行います。

介護サービスを利用するときには、あらかじめ「ケアプラン(介護サービス計画書)」を作成し、その計画書に基づいてサービスが提供されます。ケアプランは、利用者本人の意向や身体状況に基づいて、ケアマネジャーが作成します。介護保険の認定を受けたら、まず担当のケアマネジャーを決める必要があります。一般に「要支援」の場合は「地域包括支援センター」へ、「要介護」の場合は「居宅介護支援事業所」へ相談します。新規に認定を受けた方には、結果通知と合わせて市内の事業所のリストを同封して郵送します。

介護サービス利用時の負担は、1割(所得によって2割または3割)です。

介護保険のサービスを利用した場合は、かかった費用の1割(所得によって2割または3割)の負担が必要です。1か月の利用者負担が一定額を上回った場合、超過分が還付される制度もあります(高額介護サービス費)。施設入所時や短期入所時の食費や居住費は、自己負担です。

☎保険医療課 介護保険係 ☎お太助フォン 42-5618