

美幌町地域 包括支援センターだより

介護保険サービス①

～介護サービス利用までの流れ～

介護・介護予防の各サービスを利用するには、介護申請を行い「介護や支援が必要」と認定される必要があります。認定結果をもとに、どのサービスを利用するかケアプランを立てて、各サービスを利用していきます。

要介護認定の申請

介護サービスの利用を希望する方や家族は、役場高齢介護Gで申請または地域包括支援センターで代行申請します。

認定調査

調査員が自宅に訪問し、心身の状況を調べるために本人や家族へ聞き取りを行います。

主治医の意見書

医師へ心身の状態についての意見書を作成してもらいます。(申請後にかかりつけ医へ受診します)

コンピュータ判定 (一次判定)

介護認定審査会 (二次判定)

認定結果の通知

認定結果通知書と介護保険証が届きます。

認定結果

自立(非該当)
要支援認定
(要支援1～2)
要介護認定
(要介護1～5)

介護サービス計画の作成

- 要支援1～2の方は地域包括支援センターがサービスの利用調整をします。
- 要介護1～5の方は居宅介護支援事業所がサービスの利用調整をします。

更新する

認定の有効期限があるため有効期間満了前に更新申請が必要になります。

サービス開始

介護サービス計画(ケアプラン)に基づきサービスの利用をします。

地域包括支援センター(窓口9番)

☎ 75-3220 FAX 73-4787

平日 8:45～17:15

けんしんであんしん

しゃきっとプラザで実施する健診

申し込みは先着順となっています。申し込み状況で×と記載してある時間帯でも検査内容により申し込みが可能な場合もあります。

【特定健診、胃・肺・大腸・前立腺がん検診、ピロリ菌検査、エキソコックス検査、肝炎検診】

	6:00	6:30	7:00	7:30	8:00	8:30	9:00	9:30	10:00	10:30
8月6日(木)	×	×	×	△	×	×	×	×	×	×
8月7日(金)	△	△	△	○	△	○	○	○	○	○
8月8日(土)	○	△	△	○	×	×	○	△	○	○
12月3日(木)		○	○	×	×	△	×	○	△	○
12月4日(金)			○	○	○	△	○	○	○	○
12月5日(土)			○	○	○	△	○	○	○	○

【レディース検診】

	実施する検診	午前 (9:00～10:30)	午後 (12:30～14:00)	午後 (16:00～18:30)
10月14日(木)	乳がん検診 大腸がん検診			○
10月15日(金)	子宮がん検診 乳がん検診	○	○	
10月16日(土)	大腸がん検診	○	○	
2月21日(木)	乳がん検診 大腸がん検診 骨粗しょう症検診	○	○	
2月22日(金)	骨粗しょう症検診	○	○	

※子宮がん・乳がん検診の受診間隔は2年に1回です。
※骨粗しょう症検診は、令和3年3月までに40歳、50歳、55歳、60歳、65歳、70歳になる女性を対象です。

○: 申し込み可 △: 若干名申し込み可 ×: 申し込み不可
申 問 保健福祉課 健康推進G ☎ 77-6545

シニアのためのマシントレーニング教室

トレーニング器具を使った運動教室です。少人数制なので、初めての方や体力に自信のない方にも安心して参加いただけます。

日 8月20、27日、9月3、10、17、24日 全6回

全日程木曜日 13:30～15:00

📍 しゃきっとプラザ 3階運動指導室

📎 概ね65歳以上の方、医師による運動制限のない方

定 5名

¥ 教室1回参加につき200円(運動指導室利用料)

申 8月10日(月)までに電話でしゃきっとプラザ運動指導室まで ☎ 73-5755

内容 マシン運動、介護予防・栄養・口腔ケアに関する講話

*運動指導員が個別に器具の使い方を教えます。

問 保健福祉課 健康推進G ☎ 77-6545

腹痛や下痢、嘔吐などの症状が急に出了ことはありますか？そのような症状が現れた時に疑われるもののひとつが「食中毒」です。食中毒と聞くと飲食店などで発生するイメージがあるかもしれませんが、家庭での食事でも発生しており、特に高温多湿になる夏場は細菌性の食中毒に注意が必要です。ご家庭で気を付けたいポイントをご紹介します。



食中毒予防の3原則

Point1 細菌を食べ物に「つけない」

Point2 食べ物の付着した細菌を「増やさない」

Point3 食べ物や調理器具に付着した細菌を「やっつける」

STOP! 食中毒



ご家庭で意識したいこと

つけない
(手洗い、調理器具を分ける)

手には様々な雑菌が付着しているため、食べ物に付けないように手を洗いましょう。

付着した細菌は水で洗うだけでは取り除けないため、石鹸を使って手を洗うことが大切です。

また、まな板や包丁などの調理器具はその都度きれいに洗い、できれば殺菌しましょう。また食品を保管する場合は密閉容器に入れる、ラップをかけるなどして他の食品と分けることが大切です。

正しい手洗いの方法



★特に指先や指の間、爪の間、手首などは洗い残しが多いとされているため、意識して洗いましょう！

増やさない(低温保存をする)

細菌は高温多湿な環境で増殖が活発になりますが、10℃以下で増殖がゆっくりとなり、-15℃以下では増殖が停止します。生鮮食品や惣菜等は、購入後にできるだけ早く冷蔵庫に入れましょう。

買い物の際に保冷バックを活用するのも有効です。また、冷蔵庫に入れても細菌はゆっくりと増殖するため、早めに食べることが重要です。

やっつける(加熱処理をする)

ほとんどの細菌は加熱によって死滅します。中心部を75℃で1分以上加熱することが目安で、特に肉料理は中心までよく加熱することが大切です。また、肉や魚、卵などを使った後の調理器具を洗剤でよく洗ってから、熱湯をかけて殺菌することも効果的です。



食中毒かなと思ったら

下痢や嘔吐がある場合は脱水に注意し、症状が改善しない場合は早めに病院を受診してください。また、病院を受診する際は2～3日の間に食べたものを思い出しておきましょう。

問 保健福祉課 健康推進G ☎ 77-6545

参考) 政府広報オンライン食中毒予防の原則と6つのポイント



夏場の食中毒に注意を！