

美幌町地域 包括支援センターだより

介護保険サービス②-2

～介護サービスの種類と支援内容(在宅介護サービス)～

短期入所生活介護 (ショートステイ)



特別養護老人ホームなどに短期入所しながら、介護や機能訓練を行います。

短期入所療養介護



介護老人保健施設や介護療養型医療施設などに短期間入所しながら、医学的な管理の下で介護や機能訓練を行います。

特定施設入所者生活介護



有料老人ホーム等の特定施設に入所している要介護者等を、計画に基づき入浴、排せつ、食事等の介護と機能訓練等を行います。

地域密着型小規模多機能型居宅介護



利用者の状況や希望に応じて、通所を中心としながら、訪問や宿泊を組み合わせたサービスの提供を行います。

福祉用具貸与



居宅での介護に必要な歩行器や手すり等、福祉用具の貸与を行います。

特定福祉用具販売



貸与になじまない排泄や入浴のための福祉用具を購入した場合に、その費用の一部を支給します。

居宅介護住宅改修支給



手すりの取り付けなどの小規模な住宅改修を行った場合に、その費用の一部を支給します。

※詳しくはお問い合わせください。

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×と記載してい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、ビロリ菌検査、エキソコックス検査、肝炎検診】

	6:30	7:00	7:30	8:00	8:30	9:00	9:30	10:00	10:30
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(日)	乳がん検診 大腸がん検診 骨粗しょう症検診	○	○	
2月22日(月)	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9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
☎ 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していただけます。

日 10月21、28日、11月4、11、18、25日 全6回

全日程水曜日 13:30～15:00

☎ しゃきっとプラザ 3階運動指導室

対 概ね65歳以上の方で、医師による運動制限のない方

定 5名 参加費 1回200円(運動指導室利用料)

申 10月13日(木)までにしゃきっとプラザ運動指導室に申し込み(☎ 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 ☎ 77-6544

生活習慣病予防健診は、毎年継続して受けることで体の変化に気づくことができます。健康に過ごすためには、自覚症状が現れる前に体の異常のサインを見つけ、自身の健康状態を知ること、そして生活習慣病を予防するためには、その原因となる動脈硬化を進行させるメタボリックシンドローム(メタボ)の予防が重要です。



生活習慣病予防健診は20歳から受けられます

	対象年齢	自己負担額
スピード健診	20～39歳	200円
特定健診	40～74歳	400円
後期高齢者健診	75歳以上	400円

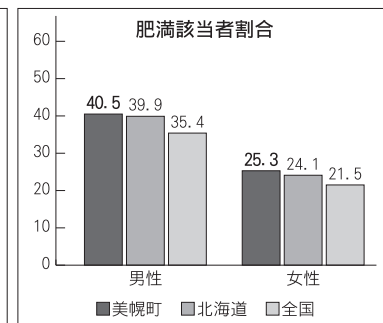
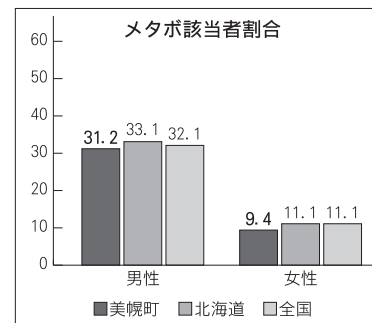
HP 2656



※詳しくは広報4月号に折り込みしました「年間日程表」や町HPをご覧ください。
※特定健診は、加入されている健康保険によって健診機関が異なります。



R7年度の特定健診結果(美幌町国民健康保険加入者)からわかること



全道、全国と比較すると男女ともにメタボ該当者の割合は低いです。肥満該当者の割合は高いです。またBMIや腹囲、血糖、血圧の基準値を超えている割合も高い傾向にあります。美幌町第4期健康増進計画では、運動習慣が少ないこと、3食以外の間食や甘い飲み物、2～3合以上の飲酒が多く、食事以外でとるエネルギーの過剰が課題とされており、こうした背景が影響していると考えられます。



年1回の健診受診をおすすめしています

生活習慣病予防健診では血圧、血糖、中性脂肪、コレステロールなどを検査します。基準値を超えていても自覚症状がほとんどなく、健診を受けることで体の異常のサインを見つけることができます。検査値に異常がなくても毎年の健診受診で、健康状態に変わりがないことを確認できます。今年の健診がお済みでない方はぜひ健診を受診してください。



健診を受けるだけではもったいない!健康相談をご活用ください

町では集団健診受診者を対象に結果相談会を実施しているほか、定例健康相談を実施し、保健師や管理栄養士が健診結果の見方の説明や生活習慣を振り返るお手伝いをしています。ご自身の健康状態、健診結果など確認したい際にぜひご活用ください。

問 保健福祉課 健康推進G ☎ 77-6544



生活習慣病予防健診を受けて 自分の体の状態を知ろう