



こんにちは 保健師です

皆さんが健康で元気に過ごすための役立つ情報をお届けします
☎ 占冠村地域包括支援センター ☎ 56-2022

介護保険制度について

介護保険制度とは、介護を必要とする方に費用を給付し、適切なサービスを受けられるようにサポートする保険制度です。自立支援や、介護する家族の負担軽減を目的としています。

介護保険対象者

◎第1号被保険者 65歳以上の方

原因（病気や怪我等）は問わず、介護や支援が必要になれば誰でも申請できます。

◎第2号被保険者 40～64歳の方

『特定疾病（16種類）』が原因で、介護や支援が必要になったときのみ申請できます。

介護保険サービスの流れ

- ①相談（市町村の窓口）
- ②要介護認定の申請
- ③認定調査、主治医意見書の依頼
- ④審査・判定
- ⑤審査結果の通知
- ⑥ケアプランの作成
- ⑦サービスの利用



介護度とは

- 要支援（要支援1・2）とは・・・日常生活を営むのに支障があると見込まれる状態であり、今の状態を改善あるいは維持するためのサービス利用ができます。
- 要介護（要介護1～5）とは・・・日常生活動作の一部または全部に介助を必要とし、継続して常時介護を必要とすると見込まれる状態（要介護状態）です。

受けられるサービス

居宅介護サービス

住み慣れた自宅で支援を受けられます。
訪問：訪問介護、訪問看護、訪問リハビリテーションなど
通所：デイサービスなど
短期入所：ショートステイなど
福祉用具：福祉用具のレンタルや販売

地域密着型サービス

地域密着型通所介護、小規模多機能型居宅介護、グループホームなど

施設サービス

特別養護老人ホーム、介護老人保健施設、介護医療院など

病気も介護も早めの相談が住み慣れた地域や自宅で長く過ごせるきっかけづくりになります。生活上で困っていることがあればお気軽にご相談ください。



生涯学習の窓

教育・文化・スポーツのホットな情報をお届けします
☎ 教育委員会社会教育担当 ☎ 56-2183

プール利用中の事故・熱中症に注意！



暑い季節を迎え、プールを利用する機会が増える時期となりました。水の中は涼しく感じられるため気付きにくいですが、プール利用中でも熱中症になることがあります。また、不注意による事故も発生することがあります。以下のことに注意して安全にプールを利用しましょう。

○計画的な水分補給

水分補給をすることで熱中症を予防できます。目安として、30分に1回程度水分と塩分を摂取しましょう。

○プールでのルールを守りましょう

プールサイドを走ったり、飛び込んだりする行為は、けがや事故につながる恐れがあります。周囲の利用者に配慮し、施設のルールを守って利用しましょう。

※中央プール・トマムプールのオープンはチラシで周知します。

世話焼き隊 募集中！

～あなたの経験を地域の子どもたちのために～

学校支援ボランティア「世話焼き隊」を募集しています！
世話焼き隊とは、皆さんが今まで培ってきた経験や知恵、特技や趣味といったさまざまなことを地域の子どもたちのために生かしていただくボランティアです。
時間のあるときに、無理なく、できることをして、子どもたちと一緒に楽しい時間を過ごしませんか？ご興味のある方は社会教育担当までお問い合わせください。

〈活動例〉



放課後の見守り



絵本の読み聞かせ



中学校山菜教室

※申し込み時に、自分ができることや得意なことを登録していただきます。苦手なことをする心配はありませんので、お気軽にお申し込みください。