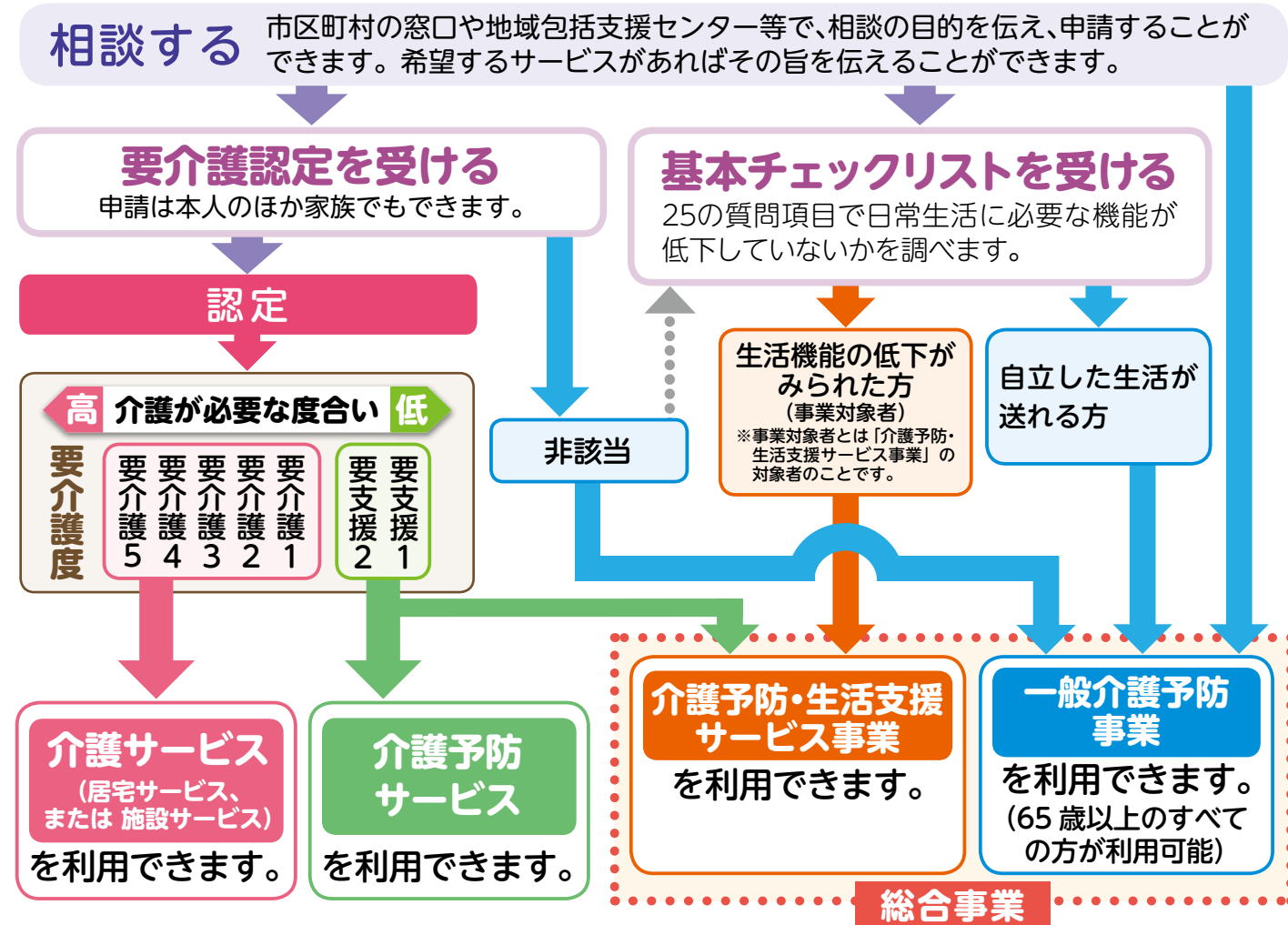


介護サービス 利用の流れ

生活する上でなにか困ることが出てきたら、介護保険サービスの利用を検討しましょう。
必要な支援の度合いによって、利用できるサービスは異なります。



認知症・リビングウィル ガイドブック

認知症ケアパス

内 容	認知症の人の状態に応じたサービス提供の流れや認知症を診察する地域の医療機関を紹介したパンフレット。
配 布 場 所	葉山町福祉課窓口、葉山町地域包括支援センター窓口、葉山町地域包括支援センター清寿苑窓口

リビングウィル

内 容	自分の人生の最期や人生の最終段階における医療について、元気なうちに意思表示するものです。自分らしい人生の最期を迎えるために、あなたの意思を事前に表明する内容を紹介したパンフレット。
配 布 場 所	葉山町福祉課窓口、葉山町地域包括支援センター窓口、葉山町地域包括支援センター清寿苑窓口

葉山町

高齢者ガイドブック



も く じ

相談支援体制	2	医療費控除・水道料金の減免	11
生活支援サービスについて	3	目指せ健康寿命の延伸！	12
介護予防教室	6	介護保険のしくみ	14
地域での介護予防への取り組み	8		

※本ガイドブックは令和元年9月時点のものであり、社会環境の変化等で今後変更される可能性があります。

令和元年9月

葉山町福祉部福祉課

〒240-0192 葉山町堀内2135

電話 046-876-1111（内線232～234）

相談支援体制

地域包括支援センター

内 容 等	地域包括支援センターは、高齢者の皆さんが住み慣れた地域でいつまでも暮らせるようにさまざまな取り組みを行っています。まずは、お気軽にご相談ください。 (1)介護予防ケアマネジメント事業 介護保険に該当しない方の相談や健康教室等を開催します。 (2)総合相談・支援事業 介護保険の利用に関する支援や問題に応じて適切な関係機関等につなげます。 (3)権利擁護事業 高齢者の虐待予防や成年後見制度の利用を支援します。 (4)包括的・継続的マネジメント支援事業 地域のケアマネジャーと一緒に問題を解決し、ケアマネジャーの研修会を企画するなどの支援をします。 (5)指定介護予防支援事業 要支援1・2の認定を受けた方の介護保険による予防プランを作成します。
問い合わせ先	月曜日から金曜日まで(祝祭日を除く)8時30分から17時15分まで 【堀内・長柄地区にお住まいの方のご相談・お問い合わせ】 葉山町地域包括支援センター ☎046-877-5324 【木古庭・上山口・下山口・一色地区にお住まいの方のご相談・お問い合わせ】 葉山町地域包括支援センター清寿苑 ☎046-878-8905

休日・夜間の相談体制

内 容 等	土日・祝日及び平日17時15分から8時30分までの夜間にも高齢者の相談を受け付けます。
問い合わせ先	葉山清寿苑 ☎046-878-8908 / 葉山グリーンヒル ☎046-877-1116

葉山町社会福祉協議会

内 容 等	互いに助け合い、誰もが安心して暮らせる福祉のまちづくりを支援する民間団体です。ボランティア、権利擁護、介護や障害、児童等の福祉の相談も受け付けています。
問い合わせ先	葉山町社会福祉協議会 ☎046-875-9889

コミュニティ・ソーシャルワーカー

内 容 等	「どこに相談したらいいかわからない」など相談先が分からない方、地域に生活上困っている方がいる場合など、様々な生活課題を抱えながら福祉の制度やサービスにつながっていない方に対し地域に出向き相談に応じます。 対象は、高齢・障害・児童などの枠にとらわれず幅広く受け付けます。
問い合わせ先	葉山町社会福祉協議会 ☎046-875-9889

民生委員・児童委員

内 容 等	日常生活で困っている方たちの相談を受け、必要に応じて行政、地域包括支援センター、社会福祉協議会、児童相談所等の関係機関につなげる地域の身近な支援者です。
問い合わせ先	葉山町福祉課社会福祉係 ☎046-876-1111(内線231)

生活支援サービスについて

緊急通報システム

内 容 等	ひとり暮らしの不安軽減、老老介護の不安軽減のため、緊急通報システムをお貸しします。 (1)24時間、365日緊急通報ボタンを押せば、業者から連絡がいくとともに、必要に応じ緊急連絡先に通報されますので、もしもの時の安心を提供できます。 (2)24時間、人の動きがないと、人感センサー(監視カメラではありません)が作動して、緊急通報があったものとして対応しますので、孤独死防止に役立ちます。 (3)希望者には、緊急時に警備業者が自宅に駆け付けますので、緊急時のみならず、防犯面でも安心です。 (4)ひとり暮らしの方には、お元気コールとして月1回、業者が安否確認の電話をしますので、孤立防止に役立ちます。 (5)24時間、365日、健康の不安に対する相談を受けることができるので、健康の不安にも対応できます。
対 象 者	①町内に住所を有する65歳以上のひとり暮らし、又はほぼ通年日中ひとり暮らしとなる方で、健康上の不安等により日常生活上注意を要する状態にある方 ②町内に住所を有する世帯全員が75歳以上世帯で、世帯員の中に要介護1以上で健康上の不安等により日常生活上注意を要する状態にある方がいる世帯
料 金	①無料 ②町民税非課税世帯は無料、町民税課税世帯は有料(月額1,400円 ※令和元年9月時点)
申 請 先	葉山町福祉課介護高齢係 ☎046-876-1111(内線232～234)

配食サービス

内 容 等	葉山町が認定した、食事作りが困難な方に対し、安否確認を兼ねて夕食を自宅に配達いたします。月曜日～金曜日の平日の中から配達日を選択できます。
対 象 者	①おおむね65歳以上のひとり暮らし世帯 ②おおむね65歳以上の高齢者世帯 ③重度障害者(身体障害者手帳1・2級、療育手帳A1・A2、精神障害者福祉手帳1級保持者) ④その他、町長が特に必要があると認めた者
料 金	1食500円
申 請 先	葉山町福祉課介護高齢係 ☎046-876-1111(内線232～234)

ふれあいごみ収集

内 容 等	自ら所定のごみステーションまでごみを出すことができず、身近な人等の協力が得られない方に対し、安否確認を兼ねたごみ収集サービスを実施しています。
対 象 者	①日常的に介助あるいは介護を必要とする高齢者(おおむね65歳以上)のみの世帯 ②日常的に介助あるいは介護を必要とする障害者(身体障害者手帳、療育手帳又は、精神障害者保健福祉手帳の交付を受けている者)のみの世帯 ③妊娠婦、けが等により一時的にごみ出しができない世帯 ④その他、町長が特に必要があると認めた者
料 金	無料
備 考	週1回、すべてのごみを回収します(分別の必要があります)。
申 請 先	葉山町福祉課介護高齢係 ☎046-876-1111(内線232～234)

認知症等行方不明SOSネットワークシステム

内 容 等	事前に登録していただくことにより認知症等により行方不明が発生した際、ご家族から提出されたSOS届をもとに行方不明高齢者を早期発見し、保護へつなげることを目的とした、役場、警察、交通機関、郵便局等の連絡・協力による情報ネットワークです。 ※事前登録をされていない方が行方不明になられた場合でも、SOSネットワークはご利用できますので、緊急の際はご相談ください。
対 象 者	①認知症の人 ②その他町長が特に必要と認めた者
料 金	無料
申 請 先	葉山町福祉課介護高齢係 ☎046-876-1111 (内線232～234) 事前登録の際は本人の特徴が分かる写真(全身写真と顔写真)が必要になります。

介護用品支給

内 容 等	①紙おむつ(テープ型・ベルト型・パンツ型・フラット型) ②尿取りパッド(昼用・夜用) ③おむつ取替え手袋 ④ドライシャンプー ⑤清拭剤 上記介護用品を配達しています。
対 象 者	葉山町民かつ町内において在宅で生活されている方で、 ①介護保険制度において要介護3・4・5の認定を受けている方 ※介護度により支給内容が異なります。詳細はお問い合わせください。 ②障害者手帳の発行を受けている重度障害(児)者で、排泄用具を常時必要とする方
支 給 日	隔月の第2週目
料 金	無料
申 請 先	葉山町社会福祉協議会 ☎046-875-9889

無料入浴

対 象 者	ご自宅の都合で入浴困難な方等 (おおむね60歳以上で、自力で来館・入浴できる方)
場 所	葉山町福祉文化会館
日 時	原則、毎週金曜日(12時30分～15時) ※年末年始(12月28日～1月4日)、祝祭日を除く
申 請 先	葉山町福祉課介護高齢係 ☎046-876-1111 (内線232～234)

葉山町送迎サービス

内 容 等	身体機能の低下により自家用車や公共交通機関を利用して買い物や病院への通院、入退院、施設への入退所が困難な方へ無料送迎を行います。月曜日～土曜日、運行範囲は町内ほか近隣市。
対 象 者	[条件] ○要介護2・3・4・5の方又は重症心身障害者 ○介護保険料所得段階4段階以下 ○介助者としての同乗者を1人以上つけることができること ※1 本人又は家族による自家用車の運転ができる方はご利用できません。 ※2 障害や疾病のため公共交通機関を利用することが困難な方へのサービスです。
料 金	無料
問い合わせ先	葉山町福祉課介護高齢係 ☎046-876-1111 (内線232～234)

京急ふれあいパス

内 容 等	京浜急行バスの一般路線バス全線が半年間乗り放題になる乗車券のこと。葉山町では皆さんの外出の機会を増やし、健康維持に役立てていただく目的で、購入費を一部助成します。 ※ただし、路線バスで深夜運賃が必要な深夜・早朝バスにご乗車の際は、通常運賃と割増運賃の差額が別途必要になります。 ※高速バス、空港バス、深夜急行バスなどの座席定員または座席指定のバスにはご乗車できません。
対 象 者	70歳以上の町民の方
購 入 場 所	京急バス逗子営業所、衣笠案内所、汐入案内所
購 入 方 法	販売所へ次のものを持参の上、販売窓口にて用意してある申請書を記入し購入してください。 (1)年齢の確認ができる公的機関の書類の写し (2)顔写真(縦30mm×横24mm) ①6ヶ月以内に撮影したもの ②帽子やマスク、サングラスは着用せず撮影したもの ③肩から上の写真で顔部分が20mm程度写っているもの
料 金	半年で18,000円(販売価格から2,600円を助成) ※令和元年9月時点 販売期間がありますので、ご注意ください。
問い合わせ先	購入に関することは…京浜急行バス(株)運輸部営業課 ☎045-264-6894 助成に関することは…葉山町福祉課介護高齢係 ☎046-876-1111 (内線232～234)

介護予防教室

介護予防教室

内 容 等	運動器具を利用した介護予防運動をするともに、自宅でもできる運動を行います。	
対 象 者	65歳以上の介護保険を利用していない方 ※4月及び9月の「広報はやま」での参加者募集時に予約登録が必要です。	
場 所	デイサービス葉山フットパワー	
日 時	第1・3土曜日14時～15時50分、16時～17時50分	
問い合わせ先	葉山町福祉課介護高齢係 ☎046-876-1111(内線232～234)	

認知症予防教室

内 容 等	認知症予防に効果的な運動(コグニサイズ)を行います。	
対 象 者	65歳以上の方 ※「広報はやま」での参加者募集時に予約登録が必要です。	
場 所	葉山町保健センター	
日 時	毎週1回の月4回コースを年4回実施。時間は1時間30分。 詳細な日時は「広報はやま」でお知らせします。	
問い合わせ先	葉山町福祉課介護高齢係 ☎046-876-1111(内線232～234)	

水中歩行教室

内 容 等	介護予防に役立つ効果的な水中歩行教室を行います。	
対 象 者	65歳以上の介護保険を利用していない方 ※「広報はやま」での参加者募集時に予約登録が必要です。	
場 所	逗子スポーツクラブ	
日 時	毎週1回の月4回コースを年2回実施。時間は1時間30分。 詳細な日時は「広報はやま」でお知らせします。	
問い合わせ先	葉山町福祉課介護高齢係 ☎046-876-1111(内線232～234)	

介護予防体操「ごりっぱ」

内 容 等	いつまでも元気に若々しく過ごすための簡単な柔軟体操を行います。
対 象 者	65歳以上の介護保険を利用していない方
場 所	葉山町福祉文化会館(社会福祉協議会 2階 会議室)
日 時	第1・3木曜日10時～11時、13時30分～14時30分
問い合わせ先	葉山町地域包括支援センター ☎046-877-5324

介護予防体操「おたっしゃ」

内 容 等	いつまでも元気に達者に過ごすための全身ストレッチ体操を行います。
対 象 者	65歳以上の介護保険を利用していない方
場 所	葉山町福祉文化会館(社会福祉協議会 2階 会議室)
日 時	第2木曜日10時～11時
問い合わせ先	葉山町地域包括支援センター ☎046-877-5324

介護予防体操「カモメ体操」

内 容 等	いつまでも元気に過ごすための無理のない体操と認知症予防レッスンをを行います。
対 象 者	65歳以上で運動ができる体調の良い方
場 所	葉山清寿苑コモンスペース
日 時	第3月曜日10時～11時30分
問い合わせ先	葉山町地域包括支援センター清寿苑 ☎046-878-8905

認知症カフェ(はやまオレンジカフェ)

内 容 等	交流・情報交換・介護の相談等ができます。認知症の人は専門のスタッフと一緒に別室で過ごしますので、安心してご参加ください。 ※送迎相談(お問い合わせください。)	
対 象 者	認知症の人とその家族を中心に、どなたでも自由に参加できます。	
場 所	葉山町福祉文化会館(社会福祉協議会 2階 会議室)	
日 時	毎月最終週の土曜日(8・12月休み)14時30分～15時30分	
参 加 費	100円/回(飲み物と茶菓子代)	
問い合わせ先	葉山町地域包括支援センター ☎046-877-5324	

認知症カフェ(オレンジカフェかもめ)

内 容 等	交流・情報交換・介護の相談等ができます。認知症の人は専門のスタッフと一緒に別室で過ごしますので、安心してご参加ください。※送迎相談(お問い合わせください。)
対 象 者	認知症の人とその家族を中心に、どなたでも自由に参加できます。
場 所	葉山清寿苑食堂(ご本人様はデイサービスフロアでお過ごし頂きます。)
日 時	毎月第3土曜日(8・12月休み)14時45分から15時45分まで
参 加 費	100円/回(飲み物と茶菓子代)
問い合わせ先	葉山町地域包括支援センター清寿苑 ☎046-878-8905

地域での介護予防への取り組み

貯筋運動

内 容 等	国内唯一の国立体育大学である鹿屋体育大学 前学長の福永先生が考案した運動。貯筋運動は、特別な器具を使わず、高齢者でも簡単に覚えられる運動でありながら、体力レベルに応じて、椅子に座ったまま、立って運動するなど、とても効果的です。(年2回、超音波による画像測定で、筋肉の変化を見ていただいています)			
対 象 者	おおむね65歳以上の高齢者等			
実施団体等	地 区	実施会場	実施日	団体名
	木古庭地区	木古庭会館	毎週火曜日14時～	木古庭
	上山口地区	上山口会館	毎週月曜日10時～	上山口町内会
		葉山クリニック	毎週火曜日10時～、 毎週木曜日10時～	葉山クリニック
	下山口地区	下山口会館	毎週月曜日14時～	下山口町内会
		下山口地域福祉館 きづな	毎週火曜日・金曜日 10時～	下山口福祉活動 きづなの会
	一色地区	一色小学校	毎週土曜日10時～	一色第2町内会
		一色町民いこいの家	第2・3・4木曜日14時～	一色浜かもめ会
		青少年会館	毎週火曜日10時～ (小学校の長期休暇中を除く)	つつじが丘 練功同好会
	堀内地区	葉山グリーンヒル 敷地内 高橋是清会館	毎週木曜日14時～	真名瀬
		東伏見会館	第2・4木曜日14時～	東伏見自治会
		堀内町民いこいの家	毎週火曜日14時～	貯筋運動の会
		木の下会館	毎週木曜日11時30分～	堀内練功同好会
		かどくら耳鼻咽喉科	毎週水曜日10時～	みんなの食卓 実行委員会
		風早茶房	毎週水曜日11時～	なでしこ
		元町会館	毎週金曜日11時30分～	元町高砂
		海宝寺	毎週火曜日13時～ (第5火曜日休み)	鑑摺共生型サロン
	長柄・長柄下 地区	長柄下会館	毎週月曜日15時～	長柄下町内会
		生活リハビリクラブ 葉山	毎週火曜日10時～	長柄町内会
	葉桜地区	葉桜会館	毎週火曜日10時～、 13時～、15時～	葉桜自治会
		葉桜会館	第2・4月曜日13時～	たんぽぽ
		葉桜会館	第1・3月曜日14時～、 第3水曜日14時～、 第4水曜日16時～	葉桜ひろば
	イトーピア 地区	イトーピア地区	毎週火曜日10時～	サロンdeスマイル
	※新規に地域で事業を立ち上げたい団体の方は、個別に下記にお問い合わせください。			
問い合わせ先	葉山町福祉課介護高齢係 ☎046-876-1111(内線232～234)			

知っていますか？ 貯筋運動

太ももの筋肉が、加齢で一番減っていきます。葉山町推奨の座ったままでもできる運動で、足腰の弱い方にもお薦めです。歩くために大切な下半身の筋肉を楽しみながら、無理なく鍛えます。

使わずともなくなるお金の貯金・使って貯める筋肉貯筋
健康長寿のために

週に1回、地域の仲間と一しょに集まって貯筋

歩く + 貯筋運動

誰にでも覚えられる貯筋運動

1日5分! 自宅で運動

筋肉はいくつになっても運動効果を得られます。日常的な貯筋運動で、元気アップ!

ボランティアポイント制度

内 容 等	地域でのサロンに支援者として参加していただいている方に対しボランティアポイントによる支援を行います。
対 象 者	1回3時間以上、毎週1回開催している介護予防に資する地域サロン(そのうち1時間は介護予防運動を実施)に従事する支援者。
ボランティアポイント	1回2ポイント(200円)を付与します。
手 続 き	地域サロンの主催者から葉山町に申請手続きをしていただきます。
問い合わせ先	葉山町福祉課介護高齢係 ☎046-876-1111(内線232～234)

老人クラブ

内 容 等	地域での交流を図る中で、生きがい・健康づくり、奉仕・友愛活動を行っています。
対 象 者	おおむね60歳以上の町民の方
会 費	各クラブによって異なりますが、おおむね年間1,500円程度
手 続 き	最寄りのクラブをご紹介しますので、社会福祉協議会にお問い合わせください。
問い合わせ先	葉山町社会福祉協議会 ☎046-875-9889

社交ダンス

内 容 等	ダンスを通じた交流の場づくりを目指して、高齢者向けダンス教室を開催しています。
対 象 者	おおむね60歳以上の町民の方
場 所	葉山町福祉文化会館
日 時	月曜日9時～12時
問い合わせ先	葉山町福祉課社会福祉係 ☎046-876-1111(内線231)

スポーツ(リズム体操)教室

内 容 等	介護予防を通じた交流の場づくりを目指して、高齢者向けスポーツ教室を開催しています。
対 象 者	おおむね60歳以上の町民の方
場 所	葉山町福祉文化会館
日 時	第2・4月曜日13時～16時30分
問い合わせ先	葉山町福祉課社会福祉係 ☎046-876-1111(内線231)

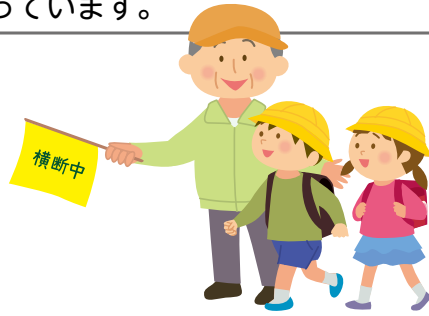
高齢者いこいの日

内 容 等	健康教育、血圧測定、予防教育、テレビ体操、カラオケ等の介護予防と各種講話により健康増進、住民同士の交流を行います。
対 象 者	おおむね60歳以上の町民の方
場 所	葉山町福祉文化会館
日 時	第2・4水曜日10時～14時
問い合わせ先	葉山町福祉課社会福祉係 ☎046-876-1111(内線231)

囲碁・将棋

内 容 等	囲碁、将棋を通じた住民相互の交流を深めます。 
対 象 者	おおむね60歳以上の町民の方
場 所	葉山町福祉文化会館
日 時	木曜日、土曜日、日曜日9時～16時30分 ※ただし、第4土曜日は休み
問い合わせ先	葉山町福祉課社会福祉係 ☎046-876-1111(内線231)

葉山町シルバー人材センター

内 容 等	 葉山町シルバー人材センターは、生涯現役を合言葉に地域貢献を目指しています。 葉山町に在住の60歳以上の方の経験と希望に応じ、臨時的、かつ短期的な就業、またはその他の軽易な業務に係わる就業の機会を確保します。 またそれらを提供することにより、高齢者の生きがいの充実、社会参加の推進を図り、活力ある地域社会作りと福祉の向上を目的として事業を行っています。
会 員 資 格	①葉山町内にお住まいの方 ②原則として、満年齢60歳以上の男女 ③健康で働く意欲のある方 ④センターの目的に賛同し、入会申込書を提出した方 ⑤理事会が承認し、会費を納入していただける方 
会 員 に なる に は	①葉山町シルバー人材センター(046-877-1555)にお電話ください。 ②随時受付しております。 ③葉山町シルバー人材センターにてご希望のお仕事についての聞き取りや説明をさせていただきます。
問い合わせ先	葉山町シルバー人材センター ☎046-877-1555

医療費控除

おむつ代にかかる医療費控除

内 容 等	おむつ代にかかる費用を医療費控除の対象とするためには、原則として医師のおむつ使用証明書が必要です。 しかし、証明を受けるのが2年目以降の場合、町の介護保険主治医意見書を確認し、次の条件が全て当てはまる場合、町より証明書を発行することができます。  ①医療費控除を受けることが2年目以降であること。 (初年度は医師の証明が必要です。) ②主治医意見書の「障害高齢者日常生活自立度(寝たきり度)」の判定がB1・B2・C1・C2であること。 ③主治医意見書の「現在あるかまたは今後発生の高い病態とその対処方針」のなかの、尿失禁にチェックが付いていること。 ④主治医意見書の「本意見書がおむつ代の医療費控除の証明に利用されること」に同意しているとなっている場合。 ⑤主治医意見書の「おむつ使用の必要性の有無」に必要ありとなっている場合。
問い合わせ先	葉山町福祉課介護高齢係 ☎046-876-1111(内線232～234)

確定申告に係る障害者控除

内 容 等	年齢が65歳以上で障害者手帳を取得していない方で、障害の程度が障害者に準ずる者として、町の認定を受けている方は障害者控除の対象となります。 障害者控除には2種類あり、障害者控除と特別障害者控除があります。 
問い合わせ先	葉山町福祉課介護高齢係 ☎046-876-1111(内線232～234)

水道料金の減免

水道料金の減免

対 象 者	要介護4又は5の認定を受けている方がいる世帯 (ただし、入院・入所されている場合は申請をお受けできません。退院・退所してご自宅に戻られてから申請してください)
必 要 書 類	介護保険被保険者証
減 免 額	基本料金と基本料金に係る消費税等相当額
適 用 月	申請日の翌月以降最初に行われる量水器の点検に係る料金から適用
問い合わせ先	鎌倉水道営業所 ☎0467-22-6200



目指せ健康寿命の延伸! ~元気うちから介護予防に取り組みましょう!~

自分らしい生活を送れるよう、介護予防の教室等(P.6~10)を利用しましょう。ここでは、自分で取り組める介護予防の方法をお伝えします。



◎体を動かす習慣をつけましょう

歩く時間を増やしましょう。できる方は、ウォーキングに加えて、筋力トレーニングにも取り組みましょう。

自宅でできる筋力トレーニング

- 回数はめやすです。体力や体の状態にあわせて回数を設定してください。
- 動作は4秒が基準です。4秒かけてゆっくり行い、4秒かけてゆっくり戻しましょう。

① 脚上げ



② かかと上げ



③ 脚の後ろ上げ



※いすは、丈夫でしっかりしたものを使いましょう。
※運動する部位に痛みなどがある方や病気療養中の方は、運動を行う前に医師に相談しましょう。

◎運動習慣でますます健康に!

町民の方の健康づくりをサポートするため、健康増進施設の利用料の助成を行っています。

窓口で申請してもらえます!

健康増進施設

12枚

無料券

1回

- 対象者** 20歳以上の葉山町民(年度内1回)
- 申請先** 役場2番窓口(町民健康課)
☎046-876-1111(内線218)
- 対象施設** 逗子市立体育館
逗子文化プラザ(プール)
すこやかん

近隣の3施設で使えます。

◎食事は1日3回!“ぐー・ちょき・ぱー”でバランス良く!

栄養バランスの良い食事を心がけましょう。肉や魚、卵などのたんぱく質をしっかりととりましょう。

1食の目安



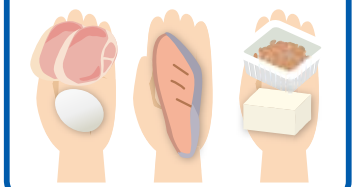
ごはんは軽く握ったこぶし1つ分



野菜を使った料理を小鉢
皿分



肉・魚・卵・大豆製品を組み合わせ片手1つ分



◎生活習慣を整えて積極的に外出しましょう

規則正しい生活をし、身だしなみを整えて、積極的に外出しましょう。

生活リズムを整えよう

朝起きる時間や食事の時間を守ることで、生活リズムを整えましょう。



口の健康を保ちましょう

歯みがきや、入れ歯の手入れをしっかりと、口の健康を保ちましょう。噛む力を鍛えることも重要です。



清潔にも気を使おう

ひげの手入れや整髪などで清潔を保つようにしましょう。



健診で健康チェック!

年に1回は健診を受けて、自立した生活ができる期間を延ばしましょう!

40~74歳

特定健康診査 1,500円

葉山町国民健康保険に加入の方を対象に、メタボリックシンドロームや生活習慣病の改善を目指す健診です。

75歳以上

長寿健康診査 無料

生活習慣病の重症化予防等、健康管理を目指す健診です。
75歳以上の方は誰でも受けられます。

通院中の方も受けられます!

健診内容

問診、診察、身体計測、血液検査、尿検査(該当者には心電図、眼底検査を実施)

受診方法

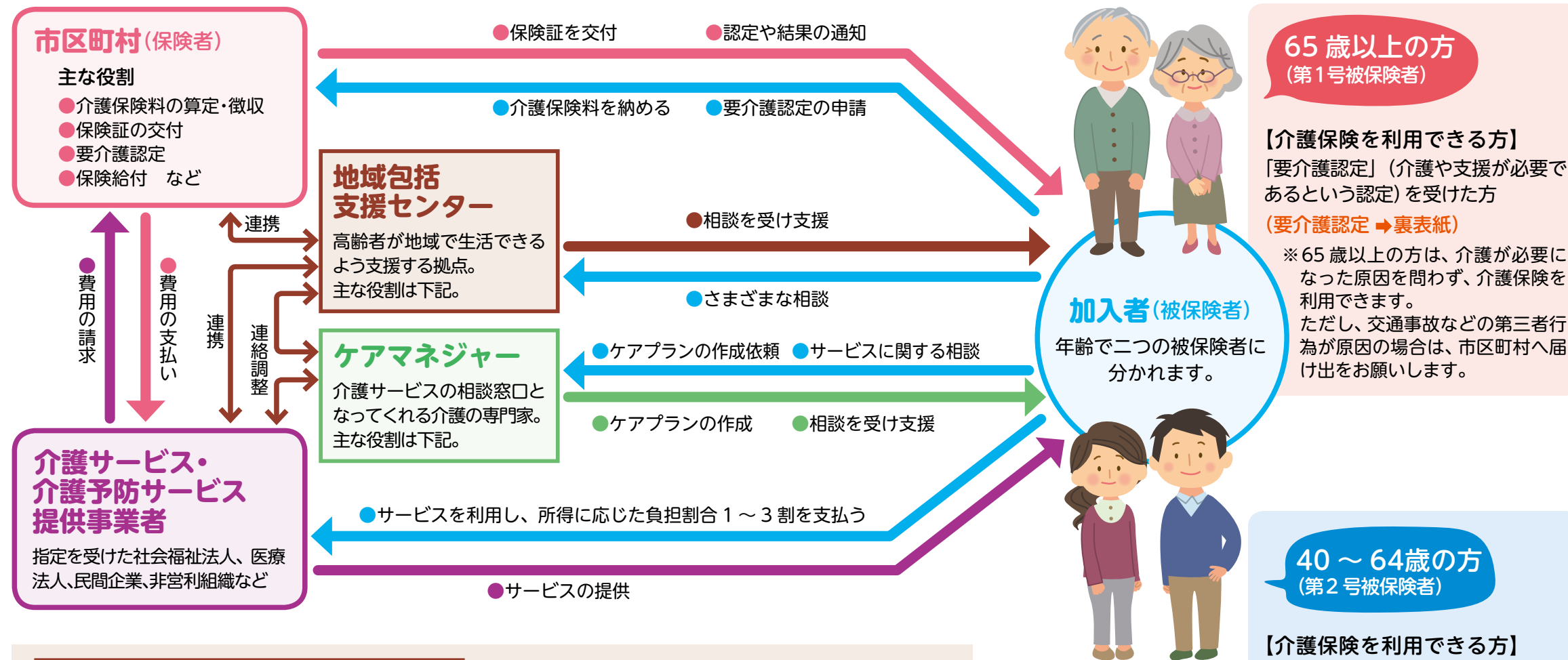
- 個別健診**…逗葉医師会加入の健診実施医療機関で受診
※かかりつけ医に一度ご相談ください
- 集団健診**…保健センターで指定の日を受診

対象の方には受診券を送付しております。
詳しくは 町民健康課 健康増進係へお問い合わせください
☎046-876-1111(内線218)



介護保険のしくみ

介護保険は、住み慣れた地域で安心して暮らし続けるための制度です。40歳以上の皆さんが加入者（被保険者）となり、保険料を納め、必要になったときには、費用の一部を負担することで介護保険サービスを利用できます。運営は市区町村が行っています。



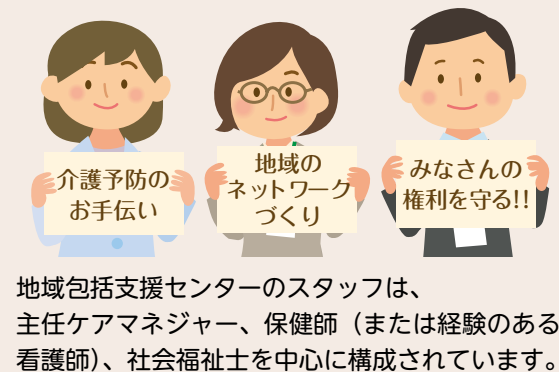
「地域包括支援センター」とは？

介護予防ケアプランを作成するほか、市区町村・医療機関・サービス提供事業者・ボランティアなどと協力しながら、地域の高齢者のさまざまな相談に対応する総合相談窓口です。

【主にどんなことをするの？】

- 高齢者やその家族、地域住民からの介護や福祉に関する相談への対応、支援
- 介護予防ケアプランの作成、介護予防事業のマネジメント
- 高齢者に対する虐待の防止やその他の権利擁護事業 など

どんなスタッフがいるの？



「ケアマネジャー」とはどんな人？

ケアマネジャーは、利用者の希望や心身の状態にあったサービスが利用できるように導いてくれる介護サービスの窓口役です。

ケアマネジャーは正式には介護支援専門員といい「居宅介護支援事業者」等に所属しています。

【ケアマネジャーの役割】

- 要介護認定の申請代行
- ケアプランの作成
- 介護サービス事業者との連絡調整
- サービスの再評価とサービス計画の練り直し など



※介護保険の対象となる病気(特定疾病)には、下記の16種類が指定されています。

- がん（医師が一般に認められている医学的知見に基づき回復の見込みがない状態に至ったと判断したものに限る）

- 関節リウマチ
- 筋萎縮性側索硬化症
- 後縦靱帯骨化症
- 骨折を伴う骨粗しょう症
- 初老期における認知症
- 進行性核上性麻痺、大脳皮質基底核変性症及びパーキンソン病
- 脊髄小脳変性症
- 脊柱管狭窄症
- 早老症
- 多系統萎縮症
- 糖尿病性神経障害、糖尿病性腎症及び糖尿病性網膜症
- 脳血管疾患
- 閉塞性動脈硬化症
- 慢性閉塞性肺疾患
- 両側の膝関節又は股関節に著しい変形を伴う変形性関節症

介護保険の保険証

介護保険のサービスを利用するときなどに必要になります。大切に保管しましょう。

65歳以上の方は

65歳になる月までに全員に交付されます。

40～64歳の方は

認定を受けた方に交付されます。

【保険証が必要なとき】

- ・要介護認定を申請(更新)するとき
- ・ケアプランを作成するとき
- ・介護保険サービスを利用するとき など

介護保険被保険者証	
被保険者番号	
住所	
氏名	
生年月日	明治・大正・昭和 年 月 日 性別 男・女
交付年月日	年 月 日
保険者番号並びに保険者の名称及び印	〇〇市町村

負担割合証

要介護認定を受けた方、介護予防・生活支援サービス事業対象者には、負担割合(1～3割)を示す「介護保険負担割合証」が交付されます。

【負担割合証が必要なとき】

- ・介護保険サービス等を利用するとき
- 【有効期限】1年間(8月1日～翌年7月31日)

負担割合(1～3割)が記載されます。

介護保険負担割合証	
被保険者番号	
住所	
氏名	
生年月日	明治・大正・昭和 年 月 日 性別 男・女
利用開始年月日	年 月 日
利用終了年月日	年 月 日
負担割合	割
保険者番号並びに保険者の名称及び印	〇〇市町村

介護保険の保険証、負担割合証はイメージです。実際のものとは異なります。