

65歳 上の人を対象に

「介護予防診断」を実施します

高齢期の健康づくりでは、今ある心身の機能をできるだけ落とさないことが、生活習慣病の予防とともに大切になってきます。そのためには、まず今の自分の状態をよく知り、生活機能※に衰えがないかをチェックするための「生活機能チェック表」を受けましょう。

※生活機能：体や心の動きだけでなく、日常生活動作や家事、家庭や社会での役割なども含みます。

① 介護予防診断（生活機能チェック）

足腰の状態、栄養の状態、認知症やうつへの傾向など、生活全般にわたる質問に答えることによって、自立した生活を送れるかどうかを確認するための検査です。

ア・65歳以上の人（要支援・要介護認定を受けていない人）に「生活機能チェック票」を送付します。
イ・質問に答え、町に返送してください。

② 生活機能二次診断

医師による生活機能検査・判定を受けます。
（対象：①の結果、生活機能の低下がみられる人）

③ 介護予防教室に参加

生活機能二次診断の結果を受け、希望者は介護予防教室に参加できます。



介護予防のママ知識

- こんな心あたりはありませんか？
- ・何でもない場所ですまづいた
- ・息切れしやすい
- ・入れ歯の調子が悪い
- ・食欲がない
- ・家に閉じこもりがち
- ・物忘れが増えた
- ・何をするにもおっくうなど



寝たきりなどの要介護状態の多くの場合、きっかけはごく小さな心身の不調から始まります。一見、どうということはないように思えるかもしれませんが、高齢期においては、これらは老化を進める初期のサイン。そのまま放置しておくと、少しずつ筋力の低下や低栄養状態になり、要介護状態や病気を招き、やがて寝たきりに…といった悪循環におちいる危険性があります。

▼問い合わせ先＝

保険課 高齢者支援係 ☎9129

『高齢受給者証』についてのお知らせ

現在、70歳から74歳までの人（一定の障がい認定による後期高齢者医療被保険者となる人を除く）には、高齢受給者証が交付されています。

高齢受給者証の「一部負担金の割合」の欄には、「2割（平成21年3月31日までは1割）」と表示されています。

しかし、高齢者医療制度の見直しに伴い、負担割合の引き上げの見直しの凍結が延長され、「2割（平成21年3月31日までは1割）」と表示されている人は、平成21年4月1日から平成22年3月31日までの1年間は、自己負担額が1割に据え置かれます。（現役並み所得のある人で、3割負担

の人は除きます）

このため、4月以降使用する新たな高齢受給者証を3月末までにお届けします。

医療を受けるとき保険証と一緒に忘れずに提示してください。

ココが変わります

国民健康保険高齢受給者証	
交付年月日 年 月 日	
番号	番号
住所	性別
氏名	性別
氏名	性別
一部負担金の割合	年 月 日
有効期限	年 月 日
国庫金番号	
印に役職等の名称を印す	

▼問い合わせ先＝

保険課 国保年金係 ☎9134