

4月から介護予防・日常生活支援総合事業(新しい総合事業)が始まります

介護保険制度の改正により、「介護予防訪問介護（ホームヘルプサービス）」と「介護予防通所介護（デイサービス）」は、介護保険のサービスから新しい総合事業のサービスに変わります。

4月1日から、基本チェックリスト*で該当する方は、要支援認定を受けなくても介護予防・生活支援サービスを受けることができます。また、要支援1・要支援2の認定を受けている方は、継続して現在のサービスを利用できます。利用方法の詳細は、健康福祉課に問い合わせください。

《変更前》～3月31日

介護予防サービス

【対象者】

要支援1・2と認定された方
○訪問看護
○通所リハビリ等

★介護予防訪問介護
★介護予防通所介護

介護予防事業

○二次予防事業
・元気アップ教室
○一次予防事業
・いきいきサロン
・脳トレ楽習教室

《変更後》4月1日～

介護予防サービス

【対象者】要支援1・2と認定された方
○訪問看護 ○通所リハビリ等

新しい総合事業

介護予防・生活支援サービス事業

【対象者】要支援1・2と認定された方、
基本チェックリストで該当した高齢者
★訪問型サービス（・現行相当サービス等）
★通所型サービス（・現行相当サービス
・元気アップ教室等）

一般介護予防事業

【対象者】全ての高齢者
・いきいきサロン ・脳トレ楽習教室等

※基本チェックリスト：日常生活に必要な機能が低下した状態であるかを、運動、口腔、栄養、物忘れ等の25の質問項目で判定する質問票
◆問い合わせ先 健康福祉課 ☎345-0253



第2次おおひら健康プラン21 シリーズ⑩

健康づくりに取り組むための環境づくり

自らの健康を守るためには、一人ひとりの意識や主体的な活動が重要ですが、健康づくりに取り組むための地域でのサポートや支援、環境整備も必要です。

平成26年度健康食生活状況調査によると、健康づくりのために目標を持っていない方は全体の70%を超えています。

また、自分の健康管理ができていない・どちらかという方で、できていないという方が全体の半数以上となっています。

右の取り組みの中から、できそうなことを実践してみましょう。

<これまで紹介してきた具体的な取り組み>

- 栄養・食生活：減塩しよう
- 身体活動・運動：日常生活で体を動かそう、あと15分多く歩こう
- 休養・こころの健康：ストレスと上手につき合おう
- たばこ対策：禁煙しよう、受動喫煙を避けよう、COPD（慢性閉塞性肺疾患）について知ろう
- 歯・口腔の健康：歯の定期検診を受けよう、食事やおやつ後は歯磨きしよう
- 健康管理：健診（検診）を毎年受けよう、家庭血圧を測ろう、健康づくり事業に積極的に参加しよう
- 次世代の健康：早寝・早起き・朝ごはんの習慣をつけよう、体を使った遊びをたくさんしよう
- 介護予防につながる働き盛り世代からの健康づくり：ロコモティブシンドローム（運動器症候群）を予防しよう、自分の健康に興味を持とう

目標：近所の方や家族とのつながりを通して、健康づくりに取り組もう

今すぐできる！健康づくりや健康管理の目標

◎自分のBMIを知ろう。BMIは身長からみた体重のバランスです。もっとも健康で長生きできるBMIが22（標準体重）で、痩せすぎも太り過ぎも生活習慣病になりやすいと言われています。次の計算式で自分のBMIを求めて、身長と体重のバランスを確認してみましょう。

$$\text{体重} \square \text{ kg} \div (\text{身長} \square \text{ m} \times \text{身長} \square \text{ m}) = \text{BMI}$$

[例]

$$\text{体重} \square 57 \text{ kg} \div (\text{身長} \square 1.6 \text{ m} \times \text{身長} \square 1.6 \text{ m}) = \square 22.2$$



低体重
18.5未満

普通体重
18.5以上 25.0未満

肥満
25.0以上

痩せすぎです。
普通体重に近づくように
増やしましょう。

丁度良い体重です。
このまま維持しましょう。

太り過ぎです。
普通体重に近づくように
減らしましょう。

◆問い合わせ先 健康福祉課 ☎345-0253



2月

今月の「子育て応援」

皆さんの参加を
待っています！

子育てふれあい広場[児童館]

問い合わせ先：児童館 ☎345-4626

開催日時	活動内容
☆ 2日(木) 節分豆まき会	○お子さんを遊ばせながら、親同士でおしゃべりしたり、情報交換をするなど、自由に過ごすことができます。 ○子育て中の家族であれば、誰でも最初に登録（無料）するだけで自由に利用できます。（毎回の申し込みは必要ありません。） ○2日（木）は、「節分豆まき会」をします。 参加を希望される方は、児童館までお申込みください。
7日(火) 9日(木)	
14日(火) 16日(木)	
21日(火) 23日(木)	
28日(火) ☆	

おおひら万葉こども園おひさまくらぶ[子育て支援センター] 問い合わせ先：おおひら万葉こども園 ☎344-3028

開催日時	活動内容
1日(水)	★豆まきをしましょう★ ・鬼のお面をつけて、楽しく豆まきをしましょう！
8日(水)	★ベビーとママのヨガ教室★ ・スキンシップを大切にしながら、親子で遊みましょう。 ・汗拭きタオルや水筒、お着替えなどを必要に応じてご準備ください。
15日(水)	★粘土遊びをしましょう★ ・粘土で好きな形や食べ物を作って遊みましょう！
22日(水)	★子育て何でも相談&親子で遊みましょう★ ・お子さんの身長や体重を測定し、発育や発達などの相談に応じます。 ・親子で楽しく遊みましょう！

会場：福祉センター



○子育ての悩みや疑問についての電話相談や来園相談も行っています。
○月曜日から金曜日は「自由来園」も行っています。お友達を誘って遊びに来てください。