

住み慣れたまちで安心して暮らすために

地域包括支援センターへ なんでもご相談ください



問合せ先 下田市地域包括支援センター ☎ 2077
(健康増進課介護保険係内)

地域包括支援センターは、高齢者の方々が住み慣れた地域で安心して生活を続けられるように支援する機関です。介護、福祉、健康、医療などさまざまな面から高齢者やその家族を支えています。本人や家族、地域住民、ケアマネジャーなどから受けたいろいろな相談ごとを適切な機関と連携して解決に努めています。

また、地域包括ケアという高齢になっても住みやすい地域づくりも行っています。下田市は平成24年10月時点で人口24,571人に対し、高齢者人口が8,395人、高齢化率は34.1%と、県内でも高い数値です。高齢者人口の内、約2,000人が一人暮らしをしているという現状があります。介護が必要な状態や認知症になっても、地域住民同士が助け合い、見守りあうことにより安心して暮らせる地域づくりを目指しています。

地域包括 支援センターの 役割

総合相談

なんでもご相談ください

介護や福祉、医療などに関することはもちろん、どこに話したらよいかわからない心配ごとでもご相談ください。相談内容に応じて適切な機関と連絡を取り、必要な情報やサービスの提供、紹介をして問題の解決に努めます。

包括的・継続的ケアマネジメント

暮らしやすい地域をつくります

高齢者一人ひとりの心身の状態、生活環境の変化など、さまざまな問題を解決するために、関係機関のネットワークを活用して支援をします。また、地域で働くケアマネジャーが業務をしやすいように連絡調整などをします。

介護予防ケア マネジメント

自立して生活できるよう支援

介護が必要にならないように支援します。要介護判定で「要支援1・2」と判定された方の介護予防ケアプランの作成等を行います。元気な高齢者を対象にした、介護予防教室を行っています。

地域包括支援センターでは
このようなことを
おこなっています

権利擁護

高齢者の権利を守ります

介護疲れなどによる高齢者虐待への対応や振り込め詐欺などの消費者被害の防止、将来、認知症を発症したときに備えて成年後見人制度の活用など、専門家や関係機関と連携して高齢者の権利を守ります。

現場のこえ

高齢者人口の約1割が、何らかの認知症を持つと言われていています。お受けする相談も認知症に関する内容が増えており、決して珍しい病気ではなくなりました。認知症になっても住み慣れたまちで暮らしていただけるように理解者を増やすこと（サポーター養成講座の開催）や、見守りのための仕組み作り（居場所づくり）に理解と協力をお願いします。



下田市
地域包括支援センター
齋藤 伸彦

下田市認知症
コールセンター
☎ 203010

市が認知症施策総合推進事業として介護老人福祉施設「みくらの里」に認知症の相談窓口を委託しています。一人で悩まないで一緒に考えましょう。個人情報保護は保証しますのでご安心ください。
電話受付時間
月～金 午前9時～午後5時

心臓病、脳疾患、絶対かかりたくない・・・

今、自分でできること 特定健診のススメ



問合せ先 制度に関すること 健康増進課国保年金係 ☎ 3922
健診内容に関すること 健康増進課健康づくり係 ☎ 2217

4月から 特定健診が 始まります

平成25年度においても混雑の少ない予約制から特定健診が始まります。
4月22日(月)・4月23日(火)
賀茂医師会館
4月24日(水)・4月25日(木)
市民文化会館

※午後1時から午後3時までの間、30分間隔でご予約を承ります。

対象者 40歳以上で国民健康保険もしくは後期高齢者医療保険に加入されている方

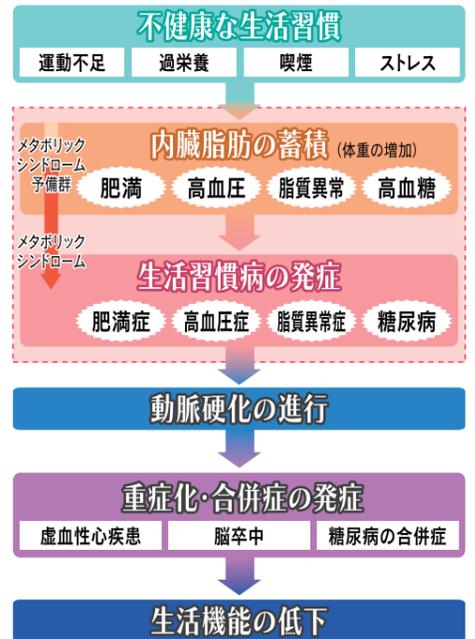
予約方法 3月18日(月)以降に健康増進課健康づくり係(☎2217)まで連絡ください。

料金 国民健康保険 1,000円
後期高齢者医療保険500円

その他 予約受付後、採尿キット等を送付します。注意事項などは通知でご確認ください。

※6月以降の健診につきましては各地区の公民館などで開催予定です。詳細は後日対象者に送付します。

生活習慣病の進行



自分で気づくのは
なかなかむずかしい

日本人の死因の上位を占めるのががんや心疾患、脳血管疾患です。

これらの恐ろしい病気は「生活習慣病」といわれ、自覚症状が出にくく、発病してからでは手遅れの場合もあります。

しかし、生活習慣病という名前のとおり、不摂生や運動不足、喫煙やストレスなど日々の生活習慣に起因する疾患です。原因がわかれば未然に防ぐことも可能です。

特定健診(メタボ健診)や特定保健指導はみなさまの身

体のチェックをして度合いを判断し、将来起こりうる病気を防ぐお手伝いをしています。ゴールや目的もなく、ただやみくもに走るだけでは疲れてしまうだけです。

特定健診によって生活習慣病の前の段階(メタボ)のリスクを判定し、自分の身体の状態が分かります。

また、リスクが高いと判定された方には特定保健指導で予防改善のための具体的なアドバイスが受けられます。

健康は人生の目的ではなく、必須条件の一つです。趣味も仕事も健康でなくては十分に楽しめません。

年に一度の特定健診を受けて、未来のために今、自分でできることを見つけましょう。

メタボ改善のポイント

- 食事
◎ バランスの良い食事
◎ よく噛んで腹八分目
◎ お酒はほどほどに
- 運動
◎ 目標1日10,000歩
◎ 乗り物を使わず、できるだけ歩く
- 禁煙・休息
◎ 積極的に階段を利用
◎ 喫煙の害を知り、禁煙を
- ◎ 無理せず休み上手に
◎ 夜はぐっすり眠る

現場のこえ

忙しくて暇がないと言っている自分の健康管理を後回しにしていませんか。

気がついたときにはとり返しのつかないことに、ということがないように年に一度の点検(健診)を習慣づけ、明るい毎日が続けましょう。

健康を守るのも壊すのもあなた自身です。



下田市
主任保健師
西谷 多香子