

介護予防を始めましょう！

市では、市民の皆さんが住み慣れた地域で、健康でいきいきと安心して暮らし続けられるよう、介護予防事業を行っています。

「介護予防」は、介護を必要とする状態を未然に防ぎ、生涯にわたってできるだけ自立していきこと、そして自分らしく生活していくことを目指して行われます。

元気なうちから介護予防に取り組み、いつまでもいきいきとした自分らしい暮らしを目指しましょう。

介護予防・日常生活支援総合事業（総合事業）

いつまでも住み慣れた地域で住み続けることができるよう、介護保険の理念である自立支援・重度化防止のため、地域全体で高齢者を支え、高齢者自身も自らの持つ能力の維持向上のために、介護予防に取り組むことが大切です。総合事業は、その仕組みとして市が実施する介護予防事業です。

総合事業には、次の「介護予防・生活支援サービス事業」と「一般介護予防事業」があります。

介護予防・生活支援サービス事業

所要支援1、2の認定を受けた方および65歳以上で「基本チェックリスト※」により生活機能の低下が見られた方※基本チェックリスト
質問表で、運動、口腔、栄養、もの忘れ、うつ症状など

表1. 介護予防・生活支援サービス事業

事業名	内容
訪問型サービス	ホームヘルパーなどが訪問し、調理や掃除などをいっしょに行うなど、利用者ができることが増えるよう支援します。
通所型サービス	デイサービスセンターなどに通い、生活機能の維持向上のための体操や筋力トレーニングなどを行います。

表2. 一般介護予防事業

事業名	内容
おいしく食べよう栄養教室	管理栄養士などによるバランスがよい食事についての講話、簡単に栄養満点な食事作り（調理実習）を行います。
骨骨運動教室	専門の指導員による転倒予防体操や、筋力・体力向上のための運動についての講話と実技を行います。
介護予防健康体操教室	専門の指導員による運動の実技指導や、自宅でできる運動の紹介、運動継続のアドバイスを行います。
若返ぞ！シニア体操教室	
お口の健康教室	歯科衛生士による歯磨き指導、ほうれい線に効く口腔体操や唾液腺マッサージなどを行います。
八潮いこい体操	全身の曲げ伸ばしを中心とした、無理なくマイペースにできる体操です。地域の公民館等を会場とし、楽しみながら健康づくりを行うグループ活動です。
介護予防講演会	専門家（医師、歯科医師、健康運動指導士など）による、健康づくりやこころの健康等の介護予防をテーマとした講演会です。
介護支援ボランティア事業	市内の介護保険施設などでボランティア活動を行って集めた評価ポイントを、年間最大5,000円に換えることができます。

※各事業の募集については、随時広報やしおなどでお知らせします。

- 基本チェックリスト（一部抜粋）
 - バスや電車で1人で外出していますか
 - この1年間で転んだことがありますか
 - お茶や汁物などでむせることがありますか
 - 週に1回以上は外出していませんか
 - 今日が何月何日かわからない時がありますか

心身機能が衰えているところがないかチェックするものです。

●基本チェックリスト（一部抜粋）

□ バスや電車で1人で外出していますか

□ この1年間で転んだことがありますか

□ お茶や汁物などでむせることがありますか

□ 週に1回以上は外出していませんか

□ 今日が何月何日かわからない時がありますか

一般介護予防事業

市内在住の65歳以上の方、心身の機能向上を図り、介護予防の充実を目指すための事業。各事業の詳細は、表2のとおり

問長寿介護課 ☎448

相談はお近くの地域包括支援センターへ

介護予防・生活支援サービスのケアプラン作成や、高齢者に関する「悩み」「疑問」「困ったこと」などがありましたら、地域包括支援センターへご連絡ください。

名称	担当地域
東部地域包括支援センターやしお苑 (南川崎210-1) ☎998-8895	二丁目、木曾根、南川崎、伊勢野、八潮1~7丁目
西部地域包括支援センター ケアセンター八潮 (鶴ヶ曾根1184-4) ☎994-5562	小作田、松之木、中馬場、上馬場、西袋、柳之宮、南後谷、中央1~4丁目、緑町1・2・4丁目、八潮8丁目
南部地域包括支援センター 埼玉回生病院 (大原455) ☎999-7717	大瀬、古新田、圀、大原、浮塚、大曾根、大瀬1~6丁目、茜町1丁目
北部地域包括支援センターやしお寿苑 (八條294-4) ☎930-5123	八條、鶴ヶ曾根、八潮団地、伊草、伊草団地、新町、緑町3・5丁目

平成29年度 コミュニティ活動推進事業

西古新田町会と下大瀬町会では、埼玉県ふるさと創造資金の補助を受けて、コミュニティ活動の拠点となる町会会館を建設しました。



西古新田町会会館

問市民協働推進課 ☎328

観光ガイドブックおよび やしおポケットガイドマップを発行

観光ガイドブック「るるぶ特別編集八潮市」は、市内の観光施設や観光イベント情報を中心に、飲食店や小売店などに関する情報も併せて掲載しています。

また、やしおポケットガイドマップは、公共施設など市内全域の案内図やみどころなどを掲載しています。

ガイドブックおよびガイドマップは、市役所本庁舎などの市内公共施設で配布するほか、市ホームページでも閲覧できます。

問商工観光課 ☎202、秘書広報課 ☎373

