

高齢者の介護予防と日常生活の自立を支援する
新しい総合事業が始まります

高齢者が安心して暮らしているためには、介護保険、行政サービスや地域の助け合いなど、地域全体で高齢者を支えていく必要があります。

そのための仕組みとして、高齢者皆さんの介護予防と日常生活の自立を支援する「新しい総合事業」が平成29年4月から始まります。

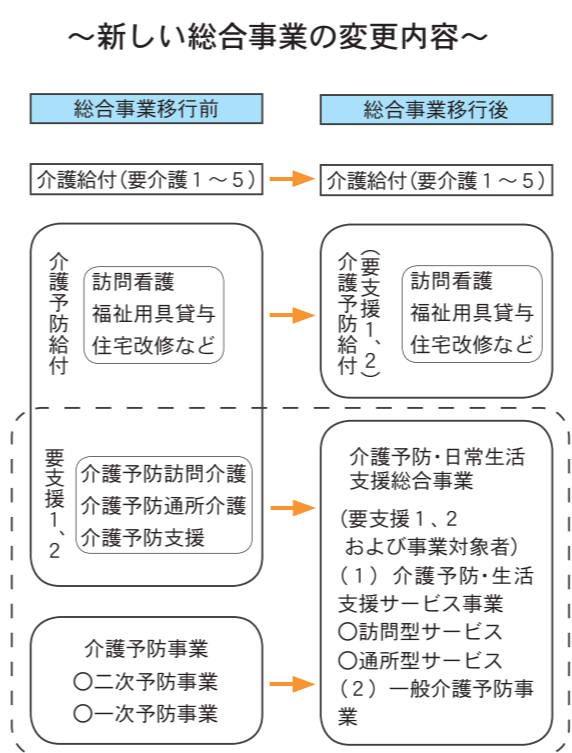
●総合事業とは
総合事業では、これまで介護保険制度の要支援1、2に認定された人を対象とした介護予防訪問介護と介護予防通所介護を、介護予防・生活支援サービスを、介護予防・生活支援サービス事業として実施します。また、65歳以上の人を対象とした一般介護予防事業を実施します

●介護予防・生活支援サービス事業
【事業内容】▼訪問型サービス／ホームヘルプサービス（身体介護や生活援助）▼通所型サービス／デイサービス（食事や入浴の提供、日常生活動作訓練）▼介護予防ケアマネジメント／心身や日常生活の状況に応じ、自立した生活が

できるような、サービスの内容や利用頻度を、本人や家族と相談しながらケアプランを作成します

【対象】65歳以上で要支援1、2の認定を受けた人、介護予防基本チェックリストで生活機能が低下したと判定された人

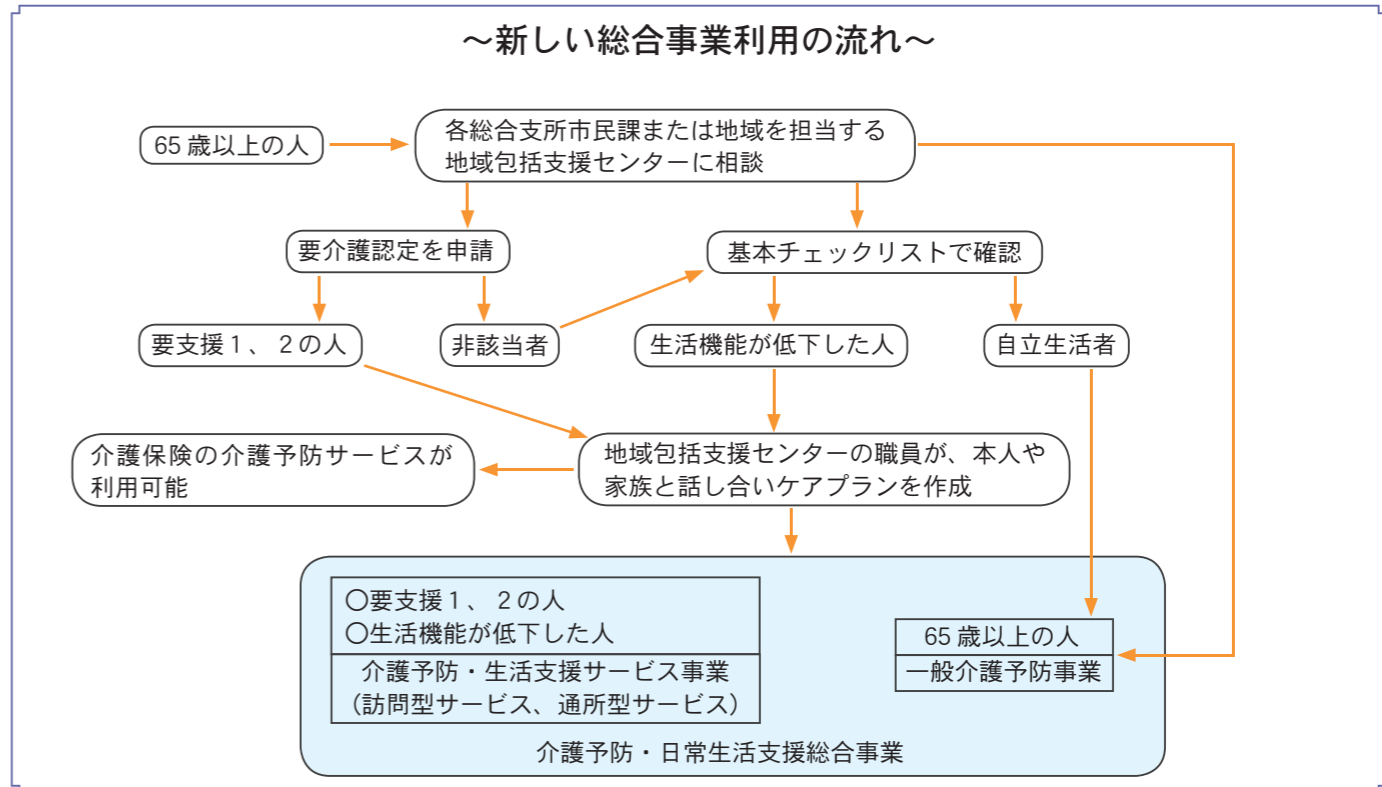
※訪問型や通所型サービスは、基本チェックリストの確認だけで利用できます
●一般介護予防事業
▼地域の皆さんが集える場の



創出／介護予防の研修会、ミニデイスやシニアサロンに参加し、高齢者皆さんが地域や社会で役割を持ち、自分らしく生き生きとした生活ができるよう支援します。また、介護予防の正しい知識を習得するリーダーを養成し、ミニデイ、サロンでの活動を支援します

【対象】65歳以上の人
【問い合わせ】長寿介護課(介護給付係) 0220(58)5551
各地域包括支援センター

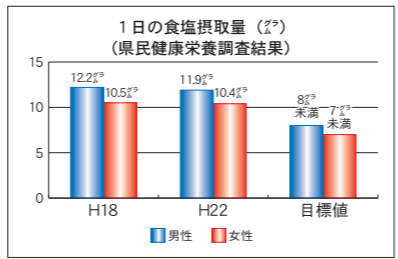
～新しい総合事業利用の流れ～



2月は生活習慣病予防月間です
健康寿命延伸に向け、適塩で生活習慣病を予防

登米市の健康課題は、脳血管疾患による死亡が多く、原因として「塩分の取りすぎ」「肥満」「運動不足」「喫煙」などがあげられます。特に塩分の取りすぎは、血圧の上昇を促進し、脳血管疾患などを引き起こす要因となります。

生活習慣病予防のため、塩分摂取目標量は、男性8g未満、女性7g未満です(日本人の食事摂取基準 2015年版より)。
宮城県の食塩摂取量は、平成18年から比べると少なくなっていますが、まだまだ目標より多いのが現状です。



【栄養成分表示(例)】
1食あたり 脂質 345g、エネルギー 480kcal、たんぱく質 20.1g、炭水化物 475g、ナトリウム 1600mg (食塩相当量 4.0g)

～知っていますか～

- 1 加工食品などには、主に商品の裏面や側面に、栄養成分表示があります。「食塩相当量」を確認しましょう
- 2 よく使う調味料に含まれる塩分量 (小さじ1杯当たりの塩分)
・濃い口しょうゆ 0.9g、みそ 0.8g、中濃ソース 0.3g
・和風だしの素 1.2g、めんつゆ 0.5g
- 3 野菜や果物に多く含まれているカリウムには、体内の余分な塩分を外に排出する働きがあります
- 4 食べる量に気を付けましょう。うす味でもたくさん食べると体に入る塩分量は多くなります

【問い合わせ】市民生活部健康推進課(地域保健係) 0220(58)2116

2月のこころの相談

Table listing consultation services for February, including dates, locations, and staff members.

2月の休日当番医

Table listing on-call doctors for February, including dates, hospital names, and contact information.



2月の献血日程

4日(土)
▶イオンタウン佐沼
10:00～11:45
13:00～16:30



※日程は変更になる場合があります。最新の日程については、市ホームページをご覧ください。下記にお問い合わせください。

【問い合わせ】市民生活部健康推進課(健康推進係) 0220(58)2116

登米いのち
ホットテレホン
はなそうとめ
0120(870)108
(登米市民専用)

登米いのちホットテレホンは...
○24時間いつでもかけられます。
○名前を名乗る必要はありません。
○電話相談員は、2年間の研修を終了し、認定された人です。
○固定電話のほか、携帯電話、PHSからもご利用いただけます。

こども夜間安心コール

●電話番号
#8000
(プッシュ回線の固定電話、携帯電話から)
☎022(212)9390
(プッシュ回線以外の固定電話、PHSから)
●相談時間
毎日午後7時～翌朝午前8時

休日・夜間診療案内

休日・夜間診療案内は下記の番号です(24時間対応)
☎0229(24)2267