

## 介護保険のご案内

介護保険でサービスを利用するには、要介護・要支援認定申請を行い認定を受ける必要がありますのでお問い合わせください。

**問合せ** 保健福祉担当（介護保険）3階 31 番  
☎6647-9859 FAX 6644-1937

### 介護予防サービス

…食事や入浴などの日常生活の支援を行う「共通サービス」に、運動器（体を支え動かす「骨」・「関節」・「筋肉」・「神経」など）の機能向上、栄養改善、口腔機能向上などの「選択的なサービス」を利用者の目標に応じて組み合わせて提供します。



## 介護保険で利用できるサービスは

### 居宅介護支援事業者または地域包括支援センターでケアプランを作成後に利用するサービス

介護サービス ... ● 介護予防サービス ... ◎ 要介護 1~5 要支援 1・2	
ケアプラン作成	● ◎
<b>自宅で利用できるサービス</b>	
訪問介護	● ◎
夜間対応型訪問介護	●
訪問 入浴介護・看護	● ◎
リハビリテーション	● ◎
居宅療養管理指導	● ◎
<b>通いで利用できるサービス</b>	
通所介護・リハビリテーション	● ◎
認知症対応型通所介護	● ◎
<b>施設に短期間入所するサービス</b>	
短期入所 生活介護・療養介護	● ◎
<b>福祉用具・住宅改修</b>	
福祉用具 貸与・購入	● ◎
住宅改修	● ◎

### 施設等でケアプランを作成後に利用するサービス

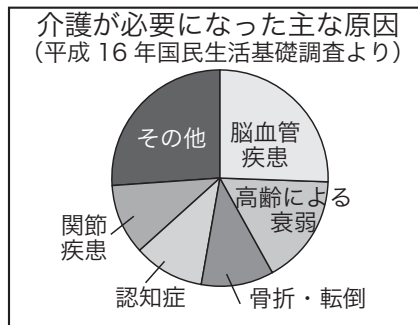
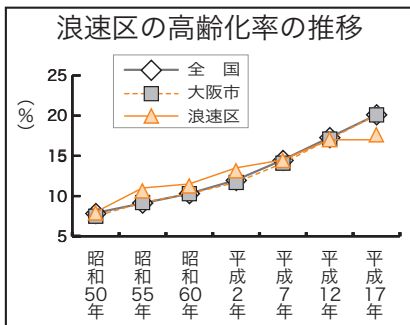
介護サービス ... ● 介護予防サービス ... ◎ 要介護 1~5 要支援 1・2	
<b>施設・居住系のサービス</b>	
介護老人福祉施設（特別養護老人ホーム）	●
地域密着型介護老人福祉施設	●
入所者生活介護（定員 29 人以下の特別養護老人ホーム）	●
介護老人保健施設	●
介護療養型医療施設	●
認知症対応型共同生活介護（グループホーム）	● ◎ 要支援 2のみ
特定施設入居者生活介護（介護付きの有料老人ホーム等）	● ◎
地域密着型特定施設入居者生活介護（定員 29 人以下で介護付きの有料老人ホーム等）	●
<b>通い、訪問、泊まりの複合的なサービス</b>	
小規模多機能型居宅介護	● ◎



## けんこうのまど

### 元気なうちからはじめよう 介護予防

#### 高齢者の状況について



浪速区の高齢化率は全国、大阪市と同様に年々増加傾向にあります。介護が必要になった主な原因としては、脳血管疾患、高年齢による衰弱、骨折・転倒の順に高くなっています。

#### 介護予防について

介護予防とは、年齢を重ねても自分らしく「いきいき」と生きがいを持って暮らすための取り組みです。

元気なうちから、高齢者自らが生活機能の向上を積極的に図り、できる限り自立した自分らしい生活の実現をめざしています。

#### 今の元気を保つために…『介護予防の4か条』

##### 第1条 筋力アップが老化を防ぐ

「立つ」「歩く」「座る」などの活動の基礎となり、転倒予防にも大切な足腰の筋力を鍛えましょう。運動を毎日の習慣にすることが大切です。

##### 第2条 健康は健口から

食べることや会話をするの楽しさに、お口の健康はかせません。毎日の口腔ケアをしっかりとこない、かむ力や飲み込む力を維持しましょう。

##### 第3条 低栄養を予防しましょう

高齢期は低栄養に注意が必要です。活動的な生活を送るためには、たんぱく質とエネルギーが主体の食事を十分にとることが大切です。

1日3食バランスよく食べ、水分補給もしっかりおこなひましょう。

##### 第4条 閉じこもらずにどんどん出歩きましょう

外へ出る楽しみや喜びを見つけ、閉じこもりを予防しましょう。

**問合せ** 保健福祉担当（地域保健活動）3階 33 番  
☎6647-9968 FAX 6644-1937

## 健診・予防接種などのお知らせ

種別	実施日時（受付時間）	対象	費用	場所
乳幼児健診	3 か月児健診（※）	平成 22 年 1 月 6 日（水） 午前 9 時～	無料	浪速区保健福祉センター（区役所 3 階）
	1 歳 6 か月児健診（※）	平成 22 年 1 月 7 日（木） 午後 1 時～		
	3 歳児健診（※）	平成 21 年 12 月 24 日（木） 午後 1 時 10 分～		
（※）上記の乳幼児健診は対象の方へ事前に通知し、受付時間をお知らせします。なお、健診の都合により時間が前後する場合があります。				
BCG接種	平成 21 年 12 月 17 日（木） 午後 2 時～3 時	生後 3～6 か月未満の方（標準的な接種月齢）	無料	
結核健診（胸部 X 線間接撮影）	平成 21 年 12 月 25 日（金） 午後 3 時～4 時	大阪市民で 15 歳以上の方		

すべての健診・予防接種で予約は不要です。

**問合せ・予約** 保健福祉担当（保健）3 階 34 番  
☎6647-9882 FAX 6644-1937



#### 水道局からのお知らせ

### 水道局お客さまセンターは 12月30日（水）まで営業します

12月29日、30日につきましては、土曜日と同様の対応となりますので、メータの取付、取外しを伴う水道の開閉栓のお申し込み及び料金のご相談などは 28 日までにお願ひします。また各営業所は 28 日までの営業となりますのでご注意ください。

※水道の使用開始・中止で水道メータの取付・取外し等を伴う場合は、平日の午前 9 時～午後 5 時 30 分の対応になります。

※年始は 1 月 4 日（月）から営業しています。

**水道局お客さまセンター** お客さまセンターでは、お客さまとの通話内容を正確に把握する為、すべての会話を録音させていただきます。

**電話受付時間** ☎6458-1132

FAX 6458-2100

平日（月曜日～金曜日） 午前 8 時～午後 8 時

土曜日 午前 9 時～午後 5 時

12月29日（火）・30日（水） 午前 9 時～午後 5 時