

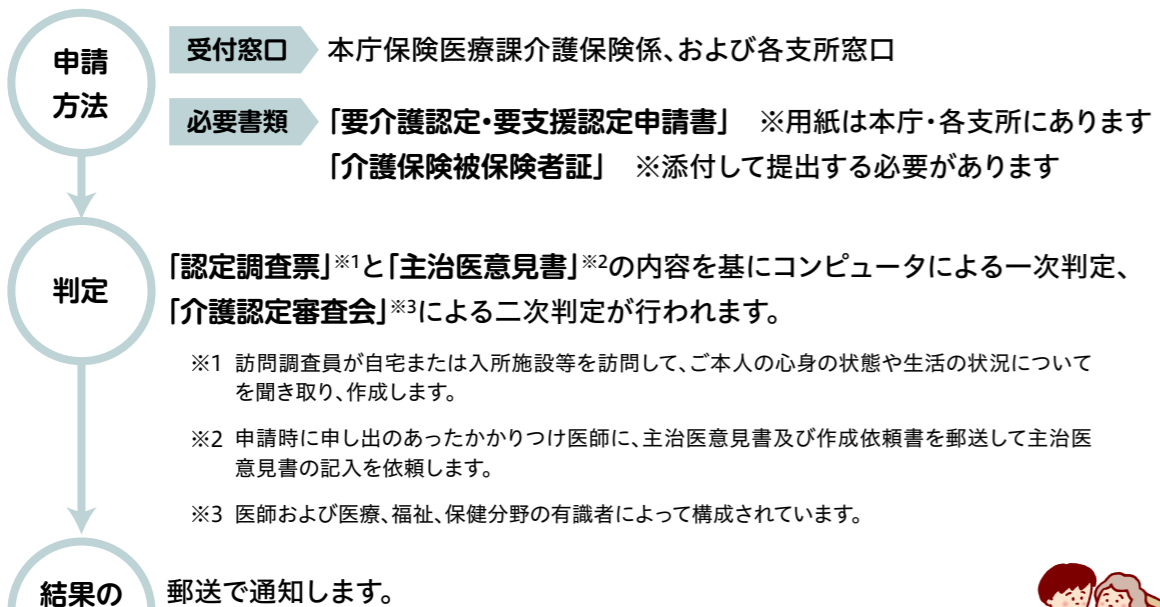


# いきいき介護

## 介護保険の使い方

介護保険によるサービスを利用するためには、「要介護」または「要支援」の認定を受ける必要があります。

### 申請から通知までの流れ



### 介護保険の認定について

要支援1～要支援2、要介護1～要介護5の7段階  
(要支援1が最も軽く、要介護5が最も重い状態)

※介護の度合いによって、それぞれ1か月に利用できるサービス費用の上限が定められています。  
※上記いずれの状態にも当てはまらない場合は「非該当」となり、介護保険によるサービスを受けることができません。市が実施する一般介護予防事業の利用を希望される場合は保険医療課介護保険係(☎お太助フォン 42-5618)までご相談ください。



### サービス利用の調整は、ケアマネジャーが行います。

介護サービスを利用するときには、あらかじめ「ケアプラン(介護サービス計画書)」を作成し、その計画書に基づいてサービスが提供されます。ケアプランは、ご本人の意向や身体状況に基づいて、ケアマネジャーが作成します。介護保険の認定を受けたら、まず担当のケアマネジャーを決める必要があります。一般に「要支援」の場合は「地域包括支援センター」へ、「要介護」の場合は「居宅介護支援事業所」へ相談します。新規に認定を受けた方には、結果通知と合わせて市内の事業所のリストを同封して郵送します。

### 介護サービス利用時の負担は、1割(所得によって2割または3割)です。

介護保険によるサービスを利用した場合、かかった費用の1割(所得によって2割または3割)の負担が必要となります。1か月の利用者負担が一定額を上回った場合、超過分が還付される制度もあります。(高額介護サービス費) 施設入所時や短期入所時の食費や居住費は、自己負担となります。

☎保険医療課 介護保険係 ☎お太助フォン 42-5618

# 健康いいカラダ



みんな笑顔で長生きしようやあ

## 健康あきたかた21推進中! 冬こそ温水プールで楽しく健康づくり!

### 吉田温水プール健康教室



水中では、腰や膝に無理な負担をかけずに体を動かせるので、日ごろの運動不足や体力の衰えが気になる方、運動をしたいけれど何から始めたらいいかわからないといった方にもおすすめです。運動不足になりがちなこの季節、温水プールで楽しく健康づくりをしませんか?

期間	1月10日～3月27日 毎週金曜日(全12回)	〈朝の部〉10時～11時 〈昼の部〉14時～15時 〈夜の部〉19時30分～20時30分
参加費	900円/回(施設利用料400円込み)	※障害者手帳をお持ちの方は250円/回(施設利用料免除)
対象者	本市に住民票をお持ちの方	
定員	各40名 ※朝・昼の部は送迎あり(定員になり次第締め切り)	
申込	吉田温水プール ☎お太助フォン 47-1210(水曜休館)	

☎健康長寿課 健康推進係 ☎お太助フォン 42-5633

## 食のさんぽ道

安芸高田市食生活改善推進協議会



毎月19日は食育の日

### 白菜と豚肉のポン酢あんかけ炒め

ポン酢しょうゆで味付け、とても簡単!

(1人分)エネルギー154Kcal 塩分2g

【材料(4人分)】

豚肉(こま切れ)・・・200g  
白菜・・・・・・・・・・1/8個  
にんじん・・・・・・・・1/2本  
かたくり粉・・・・・・大さじ1

【調味料】

ポン酢しょうゆ・・・・ 大さじ4  
鶏がらスープの素・・・小さじ1/2  
おろしにんにく・・・・ 1片分

【作り方】

- ①調味料は混ぜておく。
- ②白菜はざく切り、にんじんは短冊切りにする。
- ③フライパンに油をひき、豚肉に火を通す。②を加え、しんなりするまで炒める。
- ④調味料を加え、水溶きかたくり粉を加えてとろみがつくまで炒める。

☎健康長寿課 健康推進係 ☎お太助フォン 42-5633

## 移動献血 400ml 献血



1月15日(水)

☎9時30分～11時15分・12時30分～15時30分  
☎クリスタルアージュ

『命をつなぐ献血』にご協力を

[ 年齢 ]  
男性17～69歳・女性18～69歳  
※65歳以上の方は60～64歳の間に  
献血経験のある方に限ります。

[ 体重 ]  
男女とも50kg以上