

札幌市南区第2地域包括支援センターからのお知らせ

いつまでも自分らしく、生き生きと暮らすために

①介護保険ってなに？

介護が必要になった高齢者やその家族を、社会全体で支えるための公的保険制度です

40歳以上の方が保険料を負担し、介護が必要となった際、費用の1～3割を支払い介護サービスを利用できるしくみとなっています

②どんな人が対象？

- ・65歳以上の方（第1号被保険者）
 - ・40～64歳までの方（第2号被保険者）
- 国民健康保険や職場の健康保険に加入している方で、初老期認知症、脳血管疾患など加齢に伴う16種類の疾患と認定された方です

③どんなサービスがあるの？

生活に合わせて利用できます

自宅で受けるサービス



通って受けるサービス



施設サービス



④利用までの流れ

相談

包括支援センターにご相談ください



申請 介護認定

市区町村に申請し認定を受けます



ケアプラン 作成

ケアマネジャーが計画を作ります



サービス 利用開始

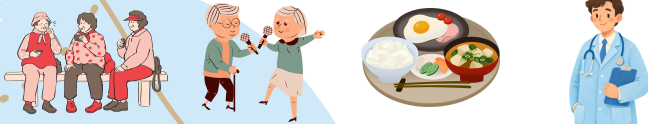
サービス利用がスタートします



元気に過ごすために予防が大切です

認知症予防

人と話す 趣味や脳トレを バランスの かかりつけ医
・交流する 楽しむ よい食事 を持つことが大切



●脳と心を元気に保ちましょう

フレイル予防（虚弱予防）

フレイルとは、心身の衰えのはじまりです

軽い運動 栄養 口腔 社会参加
・散歩 (特にタンパク質) (嚥む (地域活動など)
・体操) ・飲み込む)



●「動く・食べる・つながる」が大切です

まずはお気軽に
ご相談ください

「少し気になる」
段階でも大丈夫です

お問い合わせ先

南区第2地域包括支援センター

電話：011-572-6110

受付時間：月～金曜日 8：30～17：30

住所：札幌市南区川沿14条2丁目1-36

