

## あなたの心と身体の状態を確認しませんか！ 生活機能チェック

市では、介護予防を目的として、日常生活のために必要な心と体の状態を確認するための「生活機能チェック」を実施します。

22年度までは、『生活機能評価』という名称で、「基本チェックリスト」と医療機関で「生活機能検査」を行い、生活機能の低下を判定していましたが、23年度からは「基本チェックリスト」のみでの確認になりますので、ご注意ください。

- 対象** 65歳以上の方(要介護認定されている方を除きます)
- 内容** 「基本チェックリスト」(心と身体についての問診票)を郵送し、生活機能の低下の状態を確認します
- 申込方法** 2月下旬以降に各世帯に送付される「高山市健康診査・がん検診等申込書」で申込み
- 申込期限** 3月14日(月)まで

問合せ先 高年介護課 ☎35-3181

## ●温泉保養施設の入浴料助成 指定温泉保養施設を 募集します



市では、65歳以上の方や障がい者の方を対象として、温泉保養施設や公衆浴場の利用料金の半額を、1人年間20回まで助成していますが、このほど、その温泉保養施設や公衆浴場を公募します。

既に指定を受けている施設を含め、指定を希望する施設は、高年介護課までお問い合わせの上、お申し込みください。

利用者の心身のリフレッシュの場を広げるためにも、多くの対象施設の申し込みをお待ちしております。

**対象** 市内の温泉保養施設または公衆浴場

**申込方法** 高年介護課にお問い合わせの上、申込用紙を請求または市ホームページからダウンロードし、2月28日(月)までに申込み

<http://www.city.takayama.lg.jp/kounenkaigo/koureisya1.html>

申込・問合せ先 高年介護課 ☎35-3181

## 高齢化が進むにつれ 介護を必要とする方が増加

75歳以上の高齢者に占める認定者の割合は約3割で、65歳以上74歳以下の高齢者に比べて約7倍となっており、高齢になるに伴い、介護や支援が必要になるリスクが高くなっています。

今後、ますます高齢者が増加するなかで、お一人おひとりが、若いときから健康の増進に努め、高齢になっても、心や身体の健康を維持・改善することができれば、介護給付費

の増加も少しずつ抑制できると考えられます。

### 介護予防事業に

### 参加してみませんか

市では、みなさんの心や身体の状態に合わせた介護予防に取り組んでいます。

### ●高齢者健康教室

#### (ひざ腰元気教室)

お近くの公民館などで、元気な高齢者を対象に開催しています。教室修了後は、自主的な活動を支援して

います。

### ●通所型介護予防教室

#### (ふんふん教室)

要介護や要支援の認定を受けていない虚弱な高齢者を対象に、運動器の機能や口腔機能の維持のための教室を送迎付きで開催しています。

みなさんが住み慣れた地域で安心して生活できるよう、介護予防事業に積極的に参加し、ご自身の元気で健康な時間を増やしていきたいま

よう。

### ●高齢者福祉・介護保険制度に

#### 関するアンケートに

#### ご協力ください

平成24年度から平成26年度までの次の3年間の計画を策定するため、無作為に抽出した方にアンケートを郵送いたしました。ご協力下さいますようお願いいたします。

### 問合せ先

高年介護課  
☎35-3181