

いきいき人生！高齢者福祉サービスのご紹介

【問い合わせ・申込み】香南市高齢者介護課 ☎ 57-8511 担当：島村
香南市社会福祉協議会 ☎ 57-7300 担当：白石

今月号は、認知症の方を介護するご家族や、認知症に関心のある人が集まり悩みなどを共有し、支え合う団体を紹介します。



一人で抱え込んでいるあなた。
あなたも私たちの仲間です。

香南市の認知症高齢者を考える会 明日葉(あしたば)会

野市町「明日葉会」は、現在会員約30名です。介護の悩みを共有する中で家族同士の仲間ができたり、介護の仕方や対応方法を学びフレッシュの機会と共に介護者の支えの場となっています。

今年から地域を拡大

野市町以外の地区でも明日葉会を立ち上げるようになりました。介護家族を持つ方、介護について勉強したい方などいつでも歓迎いたしますので、ご連絡ください。

専門家の丁寧な指導

顧問は高知大学医学部附属病院神経科精神科の医学博士上村直人氏が担当し、年に3～4回認知症に関する知識や情報、個々の悩みなど、優しく丁寧に指導してまいります。

平成22年度の年間計画

(主な活動は13:30～15:00までふれあいセンターで実施しています)

開催時	内容	対象地域
6月10日(木)	講義…上村医師との集い『認知症を理解する』 野市町明日葉会意見交換会(介護アドバイス等)	高知大学医学博士 上村直人氏 野市町家族会
7月9日(金)	講義…『認知症の治療と家族の対応 パートII』	いずみの病院脳神経外科 市内全域
8月12日(木)	リフレッシュ…『アロマストレッチ』	医学研究事務局 楠木司氏 市内全域
9月16日(木)	講義…『認知症を理解する』～原因・症状・脳の構造等～	高知大学医学博士 上村直人氏 市内全域
10月15日(金)	野市町明日葉会意見交換会	認知症介護研究・研修東京センター主任 野市町家族会
11月19日(金)	講義…『認知症の家庭介護』	研究主幹ケアマネジメント推進室長 永田久美子氏 市内全域
12月9日(木)	意見交換会・忘年会(香北町にて開催 10時から15時)	野市町家族会
1月14日(金)	香南市明日葉会交流会	市内全域
2月10日(木)	講義…『認知症の薬物療法』	高知大学医学博士 上村直人氏 市内全域
3月11日(金)	野市町明日葉会意見交換会(反省及び次年度計画)	野市町家族会
3月18日(金)	香南市明日葉会世話人会(次年度計画・意見交換会)	市内全域

高橋雅恵さん 野市町東佐古

「明日葉会」の連絡員として活動している高橋さん。認知症の家族を長年介護した豊富な経験を活かし、相談などに応じている。



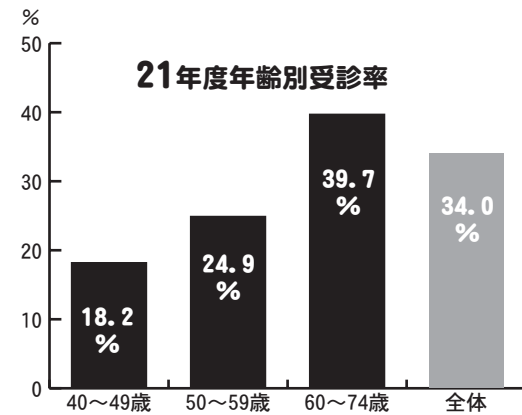
自分を追い詰めないで…

介護される人は、介護保険制度や施設の充実などで注目されていますが、介護する人は、自分を癒やす暇もなく本当に大変だと思います。明日葉会では、介護をしている会員や経験のある会員が集まり、困りごとや悩みごとの相談に応じています。また、専門家の講義や意見交換もあり、認知症を理解し知ること、自分に余裕ができ気持ちが楽になります。認知症を抱える家族の皆さん、是非この機会にお電話ください。

目指そう!!目標受診率65%

昨年度の受診率は34%

香南市の昨年度の受診者は2,433人。受診率は昨年度目標の40%に対して34%でした。24年度末までに国が目標としている65%には、ほど遠い状況です。また、受診率を年代別に見ると、特に40代の受診率が低く、18.2%となっています。働き盛り世代の受診率を上げるのが、香南市の課題です。



新40歳・新50歳は、健診料金が無料!!

香南市国保の方で、今年度(平成23年3月末までに)40歳・50歳になれる方は、健診料金が無料です。この機会にぜひ特定健診を受け、年に1回の健康チェックをしましょう。



■問い合わせ
市民保険課 ☎57-8506

30歳から受診ができます

香南市では、若い世代から健康に関心をもっていただくために、30代の方も特定健診と同じ健診(健康診査)を受診できます。健診料金1,000円を持参し、集団健診会場へ直接お越しください。

集団健診の日程

主な対象地区	場所	日程	受付時間
赤岡町	赤岡保健センター	8月2日(月)・3日(火)・11月4日(木)	午前) 9:00～11:00 午後) 13:00～14:30
香我美町	香我美保健福祉センター	6月22日(火)～25日(金)・11月5日(金) ※11月5日は午前のみ	
野市町	のいちふれあいセンター	8月23日(月)～27日(金)・30日(月)・31日(火) 9月1日(水)・11月8日(月)・9日(火)	
夜須町	夜須大峰の里	7月14日(水)～16日(金)	
吉川町	吉川総合センター	8月4日(水)・5日(木) ※5日は午前のみ	

各年代別受診方法と健診料金など

個別健診のできる委託医療機関(広報5月号26ページに掲載)など、詳しくは市民保険課までお問い合わせください。また、国保以外の方は、受診券のことなど加入先の医療保険者にお問い合わせください。

対象年齢	健診料金	健診方法	持参するもの	問い合わせ
30～39歳 (健康診査)	1,000円	集団健診のみ	特になし	健康対策課 ☎ 57-7516
40～74歳 (特定健診)	1,000円	集団健診 委託医療機関で個別健診	受診券・問診票・保険証 チェックリスト(66歳以上)	市民保険課 ☎ 57-8506
75歳以上 (健康診査)	500円	集団健診 委託医療機関で個別健診	受診券・問診票・保険証 チェックリスト (介護認定を受けていない方のみ)	

国民健康保険にご加入の人へ

特定健診・特定保健指導の実施率には、国により目標が設けられています。健診を受ける方が少なく、その目標達成率が低いと国が設定したペナルティーにより、加入者の皆さんの国保料が上がってしまう可能性があります。今月は特定健診の受診率などについてお知らせします。

年1回は自分の
体をチェック!!

