

# 「基本チェックリスト」による 介護予防サービスの活用を!!

「最近、外出するのがおっくうに感じる」「食欲が落ちた」「体力の衰えが気になる」「そろそろ介護申請を考えている」…心当たりのある65歳以上の人へ。介護申請せずとも、心身の衰えの判定「基本チェックリスト」により、事業対象者の認定が受けられます。事業対象者の方は、「やちよ元気あっぷ90」などの介護予防サービスを受けられます。



## 基本チェックリスト25項目（一部抜粋）

- 日用品の買い物をしていますか
  - 階段を手すりや壁をつたわらずに昇っていますか
  - 6か月間で2～3kg以上の体重減少がありましたか
  - 半年前に比べて固いものが食べにくくなりましたか
  - 週に1回以上は外出していますか
- 基本チェックリストの詳細は右のコードから確認できます。



心身の衰えが気になる人は、基本チェックリストの判定により、介護申請をせずとも、介護予防サービスが受けられます。

## 「基本チェックリスト」による 事業対象者の認定

■基本チェックリストとは 運動・栄養・口腔・閉じこもり・認知機能・うつ全25項目の生活機能についての質問に「はい／いいえ」で回答します。

■対象者 市内在住の65歳以上の人で、申請時介護申請をしていない人、または要支援の認定更新希望者（福祉用具の貸与など介護保険サービスの利用のない人）。

■場所 地域包括支援センターまたは市役所長寿支援課の窓口で、本人と対面で実施します（来所が困難な人は要相談）。

■必要書類 医師の診断書など、必要な書類はありません。

■認定の結果通知 「基本チェックリスト」により心身が衰えていると判断された場合は、「事業対象者」と印字した「介護保険被

保険者証」が約1週間程度で発行されます。

### ■事業対象者に認定された人が利用できるサービス

- ・やちよ元気あっぷ90（市の委託事業者が行う通所型短期集中予防サービス）
- ・デイサービス（市の指定を受けた事業所が実施する通所型サービス）
- ・ホームヘルプサービス（市の指定を受けた事業所が実施する訪問型サービス）
- ・高齢者等外出支援タクシー券交付（市民税が非課税の場合に限る）

## 「やちよ元気あっぷ90」 4月からの利用者を募集

～住み慣れた地域で暮らし続けるために～

市では加齢や病気などによって、日常生活がしづらくなった場合でもあきらめず、自分の能力を最大限に活かして、元の生活に戻ること（リエイブルメント）を目指した「やちよ元気あっぷ90」の利用を推奨しています。90日間（3か月）のチャレンジで「好きなこと、やってみたいことをもう一度」をテーマに理学療法士などのリハビリテーション専門職が支援します。

### ■どんなサービス？

- ・リハビリテーション専門職が生活機能の維持・改善を目標に自宅でできる運動や自己管理の方法を提案します
- ・費用無料で送迎もあります
- ・サービス利用中だけではなく、地域活動への参加など、終了後の生活機能維持を目標に一定期間支援します
- ・週1回1～2時間（3か月）。通所は9～10回、訪問は2～3回程度行います

■対象者 事業対象者または要支援1・2の認定者（新たに要支援の認定または事業対象者となり、デイサービスやヘルパーサービス

を希望する場合は、原則として最初にやちよ元気あっぷ90の利用をご案内します。）

### ■利用方法 ①または②のどちらかで利用。

①集団対応：4月、7月、10月、1月開始のいずれかのコース

②個別対応：4月から事業所の空き状況に応じ随时利用開始（1対1で1時間）

### ■実施場所 市内介護保険施設・通所リハビリテーション（医療機関）他。

やちよ元気あっぷ90の紹介動画は下のコードから確認できます。お問い合わせ・お申し込みはお住まいの地区の地域包括支援センターへ。

### ■地域包括支援センター

センター名	電話番号	担当地区
勝田台	481-3515	勝田台・勝田・勝田台南
阿蘇・睦	488-9525	米本・神野・保品・下高野・米本団地・堀の内・上高野の一部・睦地区
村上	405-4177	村上・勝田台北・村上南・下市場・村上団地・上高野の一部
八千代台	406-5576	八千代台東・西・南・北
高津・緑が丘	489-4655	高津・高津東・緑が丘・緑が丘西・高津団地・大和田新田の一部
大和田	484-6611	大和田・萱田・萱田町・ゆりのき台・大和田新田の一部

この特集のお問い合わせは  
長寿支援課421-6737へ

## 水道管の凍結に注意しましょ

気温が氷点下1～2℃になると水道管が凍結や破裂するおそれがあります。特に保温材が剥がれてむき出しになつてゐる水道管は注意が必要です。

●凍結を防ぐには 水道管を市販の保温材や布で覆い、濡れないうにビニールテープなどでしっかりと巻き付けましょう

●水道管が凍結したら 自然に解けるのを待つか、タオルを巻いた後にぬるま湯をかけてゆっくり解かします。急に熱湯をかけると破裂するおそれがあるので注意しましょう

●水道管が破裂してしまつたら 水道メーターボックス内の止水栓により水を止め、指定給水装置工事店に連絡して修繕してください。修繕費用は自己負担です。詳しくは、市ホームページか電話で給排水相談課（483）6156へ（給排水相談課）

## 千葉西税務署の駐車場利用について

税務署内の駐車場は、身体障害者用駐車場を除き、2月2日（月）から3月16日（月）まで利用できませんので、お車での来署はご遠慮ください。お問い合わせは、千葉西税務署043（274）2111へ。（市民税課）

## スポーツ指導員向け講習会の開催

スポーツ指導員や指導に興味がある人向けに講習会「生涯において心身の健康を獲得する知恵・心のスキルアップをもたらすメンタルトレーニング」を開催します。2月7日（土）午後2時～4時（開始30分前から受け付け）、場所はセントラルスポーツ生涯学習プラザ。公共交通機関をご利用ください。申し込みは1月28日（水）までに、市スポーツ協会事務局090（4413）2405（水～金曜日午前10時～午後4時）又yachiyotakyo@ab.auone-net.jpへ。（文化・スポーツ課）

## 8年度ふれあい大学校学生募集

福祉センターを主会場に、健康管理や社会福祉を学ぶ講義（午前10時～正午）とクラブ活動（午後1時30分～3時30分）を実施します。毎月第2・4金曜日、修学期間は1年間です。8年4月1日時点まで60歳以上の人内在住の人対象。抽選100人。平成27年度以降の健康福祉コース卒業生は除く。一般教養コースのみ卒業した人は応募可。詳しくは、長寿支援課、支所・連絡所で配布する入学案内をご覧ください。

▼申し込み 1月30日（金）までに下のコードから電子申請か入学案内添付の願書を長寿支援課、支所・連絡所へ（長寿支援課421-6737）

