

ご存じですか?介護保険

適切なサービスの利用が 介護保険料上昇の抑制につながります。



美波町の1人あたりの給付費(平成21年度)は県内1位となっています。

適切な介護サービス
利用のため、右記の事をもう一度
確認しましょう。

役場から届く介護給付費通知の内容を確認しましょう。
ご自分のケアプランの内容をもう一度確認しましょう。

※ 1人あたりの給付費とは

美波町の方が使った介護サービス費(給付費)の年間合計額を、美波町の65歳以上人口(2010.3.31現在)で割った金額です。
介護サービス費(給付費)÷ 美波町の65歳以上人口 = 1人あたりの給付費

■ ケアプランの事でご不明な点は、

役場住民福祉課(☎77-3614)、地域包括支援センター(☎77-1171)にご相談ください。

過剰なサービス利用が、介護給付費増大の一因となっています。できること・やりたいことをよく考えて、ケアプランに反映させましょう。

… 運動にチャレンジ!! …

筋トレ教室、アクアビクス教室がはじまります。運動しようと思っているけど、何からはじめたらいいか迷っている方…今がチャンスですよ。ぜひ、ご参加ください。

※筋肉には2つの種類があります

	赤い筋肉	白い筋肉
加齢の影響は?	なし	ある(衰えやすい)
エネルギーの消費	使うことで消費 無駄な熱はださない	使わない時も消費 熱をつくり、体温を維持 筋の衰えで冷感性、低体温に…
どこの筋肉	大胸筋(胸) 下腿三頭筋(ふくらはぎ) 等の筋肉	腹直筋(お腹) 大臀筋(お尻) 大腿四頭筋(ふともも) 等の筋肉
脂肪燃焼	酸素を使って脂肪を分解しエネルギーを作り出す	直接脂肪燃焼はしない
筋肉を維持するには? 効果が現れるまで	ウォーキング ジョギング 水泳 アクアビクス	筋カトレニング およそ3ヶ月程度

筋トレ教室 : 9月29日, 10月6日, 13日, 20日, 27日 19:30~20:30 日和佐公民館
アクアビクス : 9月30日, 10月7日, 14日, 21日, 28日 19:30~20:30 B&G由岐海洋センター

~カラダに効く食事の摂り方!!~

試食あります

栄養教室 : 9月15日(水) 9:30~12:30 日和佐公民館
10月22日(金) 9:30~12:30 由岐公民館

※参加の申し込み・お問合わせは、
由岐支所住民室(☎78-1114)

延期になっていましたセミナーが開催されます!

第1回

海部地域のための 循環器・神経・救急セミナー

美波町コミュニティホール
平成22年9月25日(土) 14:00開演

参加無料

1 市民に分かる 心肺蘇生法

救急集中治療部 助教 大藤 純

3 みんなで防ごう 脳卒中

脳神経外科 准教授 影治照喜

2 急性心筋梗塞 地域医療連携で身を守る

循環器内科 病院教授 赤池雅史

4 健康相談

徳島大学病院医師