

● 介護保険では認められていないサービス（下欄参照）をヘルパーさんをお願いしている。

（介護保険では認められていないサービスがあります。）

- ・ 花木の水やり
- ・ 来客の応接
- ・ 墓参り
- ・ ペットの世話
- ・ 草むしり
- ・ 自家用車の洗車・掃除
- ・ 話し相手のみ、留守番
- ・ 草木の剪定などの園芸
- ・ 利用者以外の洗濯、調理、布団干し
- ・ 大掃除、窓のガラス磨き、床のワックス掛け
- ・ 主として利用者が使用する居宅等以外の掃除

◎必要のない介護保険申請はやめましょう。

介護保険制度では**新規申請した日からサービスが使えます**。下記のような理由による申請はやめて、必要なときに申請するようにしましょう。

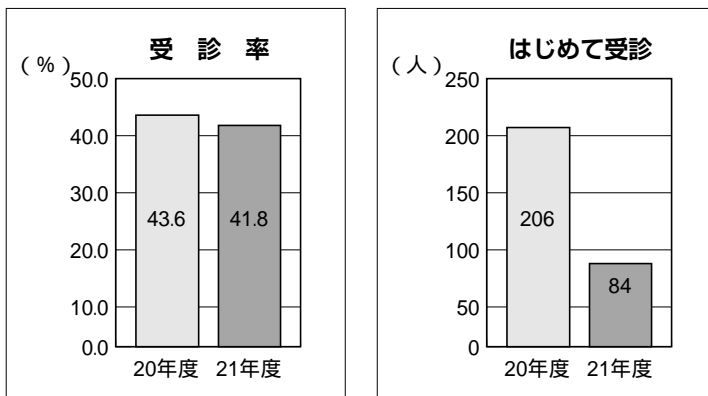
- ・ 将来が不安だから
- ・ 使うつもりはないが勧められたから
- ・ 以前使っていたが、今は元気になった、また使うかもしれないから

今年も特定健診がはじまります

特定健診がはじまり、3年目を迎えました。特定健診は自覚症状のないままに動脈硬化を進める「高血圧」「高血糖」「脂質異常」などの危険因子を把握し、将来の脳卒中や心筋梗塞を予防する目的で行われています。マスクミなど『メタボ健診』と呼ばれていますが、『メタボ』な方も、そうでない方も対象です。

年に1回は健診を受診し、生活習慣の結果おこってくる身体の状態をチェックしましょう!!

～平成21年度の特定健診の状況はどうだったでしょうか？～



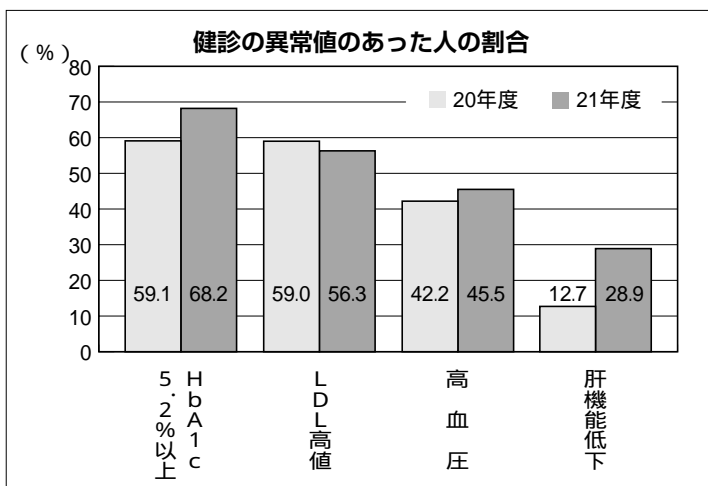
★受診率が伸び悩んでいます!!

受診率の目標値は45%でしたが12月末の受診率は41.8%でした(昨年の受診率は43.6%)。

★今年も「はじめて受診」が84人!

でも、継続受診が減っています。昨年健診を受診して、今年は受けていない方が200人(対象者の10%)いました。

～特定健診の結果はどうだったでしょうか？～



20年度同様、①血糖が心配な方(HbA1c5.2%以上)②動脈硬化が心配な方(LDLコレステロール)③最高血圧が130mmhg以上の方の順に多くなっています。

しかも、20年度の結果に比べて受診者数は減っているのに、該当する方が増えています。また昨年から、注目されるようになった腎機能の低下が心配な方(GFR 60未満)においては、なんと2.3倍に増加しています。



血管を傷つけないよう、保健指導で生活習慣改善も一緒に考えました

医療機関を受診していただいた方もいます