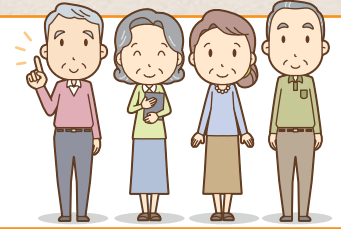
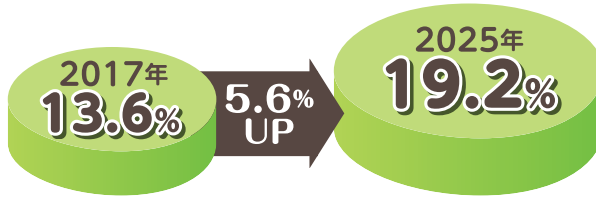


介護は他人事ではありません!

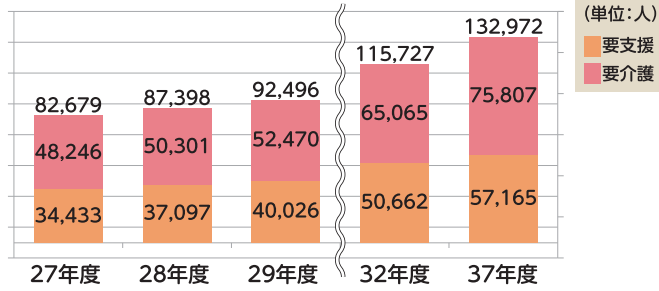
神戸市の人口推計

神戸市人口に占める75歳以上の人口割合



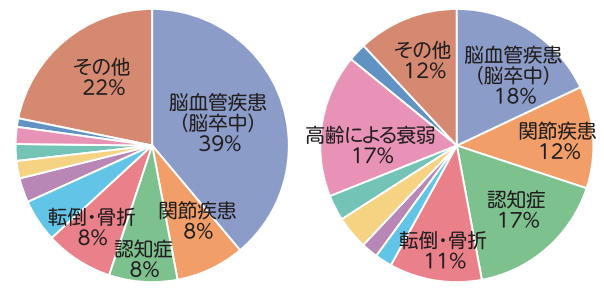
神戸市の要支援・要介護認定者数の推計

第1号被保険者のみ



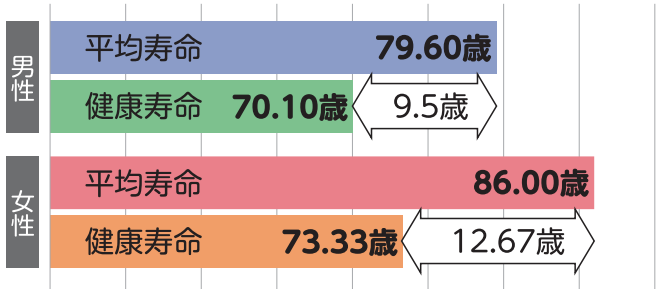
介護が必要となった主な原因

前期高齢者 (65~74歳) 後期高齢者 (75歳以上)



健康寿命とは?

自立して健康に生活できる期間のこと。いつまでも元気でいたいですね。神戸市では健康寿命の延伸をめざして、「健康こうべ2017」を策定して、市民の健康を支援する取り組みを進めています。



ご存知ですか? 「フレイル」って何ですか?

フレイル
健康寿命へのキーワード

フレイルとは、病気ではないけれど、年齢とともに全身の予備能力、筋力や心身の活力が低下している状態をいいます。適切な食事と運動で再び良好な状態に戻して、健康に過ごしましょう。

☑ 「フレイル」セルフチェック! 3つ以上に当てはまると **要注意**

- 体重の減少 (6カ月間で体重が2~3kg減少した)
- 疲労感 (以前より疲れやすくなった)
- 身体活動の低下 (外出しなくなった、人との交流が減った)
- 握力低下 (ペットボトルのふたを開けにくくなった)
- 歩行速度の低下 (横断歩道を青信号の間に渡りるのが難しくなった)

(出典:Fried LP, et al. Frailty in older adults: evidence for a phenotype. J Gerontol A Biol Sci Med Sci 56(3):M146-156, 2001)

介護の

相談
窓口

あんしんすこやかセンター(地域包括支援センター)

高齢者の介護や見守りに関する総合的な相談窓口です。相談には保健、介護福祉の資格を持つ専門職が対応。お住まいの地域ごとにセンターを開設しています。(神戸市内76か所)



介護保険サービスを利用するには

「あんしんすこやかセンター」もしくは「えがおの窓口」に相談・要介護認定の申請

主治医意見書

主治医(かかりつけ医)に医学的な見地から意見書を作成してもらいます。



認定調査(訪問調査)

神戸市から委託を受けた調査員が自宅に訪問して、家族状況や住宅環境などを聞き取り、本人の心身の状態や介護の状況について調査します。



判定→要介護認定

要介護度に応じたサービス利用の調整→サービス利用

