

高齢者の相談窓口 地域包括支援センターです(28)

地域包括支援センターとは

高齢者が住み慣れた地域で安心して過ごすことができるよう、主任ケアマネジャー、保健師、社会福祉士などの専門職が連携をとり、高齢者の支援をします。「認知症や介護予防について知りたい」「退院後の生活が心配」「介護サービスについて知りたい」などお気軽にご相談ください。今回は、「通所型サービスC事業」についてです。

「痛みは変わらなくても悲観的にならなくなった、前向きに考えられるようになった」「美術館めぐりなど、趣味の活動を再開できた」などの声をいただいています。ご自身の身体、生活にあった取り組みを専門職からのサポートをうけることで、目標とする状態にどう近づけていくかを考えていきませんか。事業の利用を希望する場合は、お住まいの地区の地域包括支援センターにご相談ください。

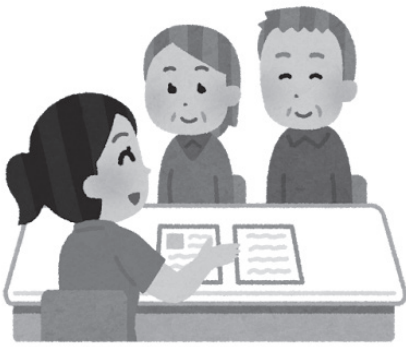
八街中央中学校区・八街南中学校区担当

地域包括支援センター

☎ 443・1207

八街中学校区・八街北中学校区

北部地域包括支援センター
☎ 488・6393



加齢や病気、けが、入院などをきっかけに、「できないことが増えてきた」「自信がなくなってしまった」という要支援1・2などの方を対象にリハビリ専門職との面接を中心に、1週間の目標、過ごし方を確認することで元に戻す取り組みとして、「通所型サービスC事業」を実施しています。

週1回、送迎つきで3カ月間通所して、目標達成に向けて集中的に支援を行っています。

事業に参加した方からは、「疲れにくくなった」「痛みが改善してきた。歩行が安定して杖やシルバーカーを使う再也不用もよくなった、使う頻度が少なくなった」「行くのが無理だと思っていたところまで歩いて行くことができた」

特定健康診査はお済みですか？

対 40歳以上の八街市国民健康保険加入者

集団健診

時 11月23日(土)～26日(火)の4日間

今年度より原則、八街市公式LINEでの事前予約が必須です。受診票に同封したお知らせ(日程表)で健診日時をご確認のうえ、LINEで予約をしてください。LINEでの予約が難しい方は、受診票をお持ちになり、平日に国保年金課窓口で予約をしてください。

個別健診

時 令和7年3月31日(月)まで

(新八街総合病院は令和7年3月14日(金)まで)

場 新八街総合病院・南八街病院・八街こどもクリニック・季美の森整形外科・酒々井虎の門クリニック・千葉しすい病院・成田赤十字病院・成田富里徳洲会病院

予備健診

時 11月2日(土)～令和7年2月

オンラインでヤクルト工場見学&乳酸菌のおはなし

時 11月21日(木)

午前9時30分～11時

場 南部老人憩いの家
内 ヤクルト工場見学

工場とオンラインでつながり、担当者がリアルタイムで説明、質疑応答を行います。乳酸菌についての講座

対 市内在住で60歳以上の方

27日(木)のうち実施医療機関の受診可能日時(完全予約制)

場 千葉診療所

(千葉市院内1・8・12)

費 1000円

※人間ドックの助成や、JA組合員健診を受ける予定のある方は、特定健診を併用することはできません。

みなし健診

国保加入者の方で、職場などで健診を受けているため、市の健診を受けていない方は、健診結果を国保年金課へ提供してください。

国保30代健診

対 30歳以上の八街市国民健康保険加入者(昭和60年4月1日～平成7年3月31日生)

場 集団健診または予備健診で受診できます。

※各健診の予約・受診方法などは受診票に同封のお知らせで確認してください。

場 国保年金課

☎ 443・1139

定 10人(先着順)

費 無料

場 11月5日(火)午前9時から電話または来所で申し込み。

※申し込みは本人のみです。※感染症などの拡大状況により変更する場合があります。

場 南部老人憩いの家

☎ 445・2976

医療費の無駄使いしていませんか？

8つの節約術を知ること、医療費の無駄使いを防ぐことはもちろん、上手な受診の仕方や正しい薬の服用につながります。

まずは「かかりつけ医」をもちましょう

かかりつけ医をもつことで、あなたが困った時に病歴や健康状態を把握したうえで相談に応じていただけます。さらに精密検査が必要になった際には、大病院への紹介状も書いていただけます。紹介状なしで大病院を受診すると、初診料とは別に費用がかかります。医療費の無駄となります。

受診時間に注意しましょう

夜間や休日に受診できる医療機関の医療費は、通常より高く設定されています。緊急性がなければ、平日の診療時間の受診をおすすめします。

「はしご受診」はやめましょう

ひとつの病気やケガで複数の医療機関にかかる「はしご受診」は、その都度、初診料や検査費用がかかります。また検査内容や処方された薬が重複し、身体への負担や副作用を生じる危険性があります。他の病院に受診する前に、きちんと医師に相談することが大切です。

「かかりつけ薬剤師・薬局」で薬をもらいましょう

複数の医療機関に通院している場合でも、1カ所のかかりつけ薬剤師・薬局をもつことで、薬の重複や飲み合わせのほか、副作用、多剤服用に関しても確認し、薬を安全かつ安心して使用できます。1人1冊のお薬手帳を上手に活用し、薬の重複・多剤予防に努め

ることも医療費の節約につながります。

残薬があるときは相談しましょう

飲み残しやご自身の調整などで残ってしまった薬がある場合、新たに同じ薬をもらうことは医療費の無駄使いになります。処方された本人の薬であれば、再利用できることもあるので、まずは医師や薬剤師に相談しましょう。

ジェネリック医薬品を活用しましょう

ジェネリック医薬品は、新薬とほぼ同等の効果・効能がありながら価格が安く設定されており、医療費の節約に大きく貢献しています。医師や薬剤師に利用希望の意思を伝えてみましょう。

「リフィル処方箋」について学びましょう

症状が安定しており、長期間同じ薬をもらっている「薬を処方してもらうための通院」を減らし、通院にかかる負担を減らすことを目的としています。最大3回まで繰り返し使用できる処方箋で、2回目からは医師の診察を受けずに薬局で薬をもらえますが、医師が認めた場合の処方箋となります。

軽度の体調不良は「セルフメディケーション」を心がけましょう

セルフメディケーションとは、自分自身の健康に責任を持ち、軽度な身体の不調は自分で手当てすることです。適度な運動、バランスのとれた食事、十分な睡眠・休息を心がけるなど、日頃から健康を意識することが大切です。軽度な身体の不調を手当する場合、市販薬を利用し、症状の改善が見られない場合には医療機関などを受診したりと適宜判断しましょう。

場 国保年金課

☎ 443-1139