

介護が必要になったらどうすればいいの？

高齢化が進む日本。介護は身近な問題です。家族の介護が必要になったり、自身が介護を受けることになったりしたときのためにも、今から心がまえをしておきましょう。健康寿命を延ばすための介護予防も大切です。

介護サービス利用までの流れ

1 要介護認定の申請

まずはお住まいの市区町村の窓口で申請をします。

2 認定調査・主治医意見書

市区町村等の調査員が心身の状態を確認するための認定調査を行います。また、市区町村の依頼により、主治医（主治医がいない場合は、市区町村の指定医の診察が必要）が意見書を作成します。

3 審査判定

認定調査結果や主治医意見書にもとづくコンピュータによる一次判定と、一次判定結果や主治医意見書にもとづく介護認定審査会による二次判定を行います。

4 認定

市区町村が、介護認定審査会の判定結果にもとづき、要介護認定を行います。

5 介護（介護予防）サービス計画書の作成

介護予防サービス計画書は地域包括支援センターに相談し、介護サービス計画書は市区町村の指定を受けた居宅介護支援事業者（ケアプラン作成事業者）に依頼します。

6 介護サービス利用の開始

介護サービス計画にもとづいた、さまざまなサービスが利用できます。

今からできる介護予防

運動習慣を身につける



加齢による体力の低下を適度な運動によって回復させましょう。日常生活よりも少し負荷をかけてみます。定期的な運動は、骨を強くし、骨折を予防する効果も期待できます。

栄養バランスのとれた食生活



低栄養を防ぎ、骨を強くするためにも、バランスのとれた食事を規則正しく摂ることが大切です。主食、主菜、副菜をそろえ、多様な食品を摂るよう心がけましょう。

定期的な口腔ケア



しっかりと口で食べて話すことは、健康な生活に直結します。栄養を充分に摂取し、言葉をうまく話すためには、口の中を清潔に保ち定期的に歯科医の健診を受けることが大切です。

人との交流を大切にする



介護負担が大きい認知症を予防するためには、他人とのコミュニケーションが効果的です。地域のセンターなどで行われている教室や習い事に通うのも良い方法です。

介護について相談したいと思ったら…　お気軽にご相談ください

こころとからだの健康ほっとライン

24時間電話健康相談サービス（年中無休）

ご自身やご家族の健康・医療についてのご相談に、
医師や保健師・看護師等の有資格者が、24 時間365 日対応します。

通話料・相談料無料

0120-731-733

ご利用はplus Batonから！

サービス内容や利用方法がWeb上で簡単に確認できます。
サービスご利用の際もスムーズです。
https://plus-baton-portal.t-pec.co.jp/729bbe

プライバシーは厳守されますので、安心してご利用ください。(サービス提供会社：ティーペック株式会社) T-PEC

ご本人と配偶者およびそのいずれかの被扶養者の方々がご利用いただけます

※ご利用の際の諸条件や、地域・内容により、ご要望に添えない場合があります。詳細は<https://www.t-pec.co.jp/notice/>をご確認ください。

個人情報の取扱いについて

ティーペック株式会社は、ご利用者よりいただく個人情報を電話受付対応、必要に応じた面談の実施、医療機関の予約手配等に伴うサービスを業務委託を受けた範囲内において適切に実施するため、利用いたします。また、ご利用者の同意を得ている場合、法令に基づく場合を除き、取得した個人情報を委託先以外の第三者に提供いたしません。詳しくは、ホームページ（個人情報の取扱い｜ティーペック株式会社（https://www.t-pec.co.jp/privacy/））からご確認ください。なお、ティーペック株式会社は、サービス提供において収集された個人データを、サービス品質改善および広報マーケティング目的のためにご利用者の識別を可能にしない方法（ホワイトペーパーや営業資材における統計データなど）にて加工を行った上で、統計情報として作成、利用、公表を行うこととします。

14700007(11)

アクサ生命健康保険組合