

地域包括支援センターだより

しんとう健康ポイント
対象事業



＼あなたの体力、今どれくらい？／

『体力チェックと筋力アップ運動』のご案内

「歩くスピードが前よりゆっくりになったような...」「最近つまづきやすくなった」
そんな”ほんの少しの変化”を確かめてみませんか。
理学療法士が運動のポイントを丁寧にお伝えします。

日 時: 1日目 体力測定(握力、歩行速度、片足立ちなど)
令和8年9月 2日(水) 13:15~15:00(予定)

2日目 筋力トレーニング、リズム運動
令和8年9月16日(水) 13:15~15:00(予定)

会 場: 榛東村保健相談センター
対 象: 65歳以上の方
定 員: 先着30名(2日間参加できる方)
持ち物: 上靴(運動靴)、飲み物、タオル
* 運度できる服装でお越しください。



●下記へお電話または窓口にて直接お申し込みください。

申 込 先: 榛東村地域包括支援センター

電話番号: 0279-25-8441

平日8:30~17:15(土曜日、日曜日、祝日を除く)

受付期間: 8月26日(水)まで

* 定員に達し次第、締め切らせていただきます。お早めにお申し込みください。

高齢者の生活相談、通いの場、権利擁護などの相談窓口
〒370-3503 榛東村新井793-2

榛東村地域包括支援センター(包括) ☎ 0279-25-8441

平日 8:30から17:15まで(土曜日・日曜日・祝日・年末年始を除く)

* 夜間・休日: 緊急(虐待など)の場合、宿日直が対応し包括につながります





「要介護認定、介護度はどのように決まるの？」

介護保険を利用するために、まず最初に行うのが要介護（要支援）認定です。今回は、介護度が決定されるまでの流れについて説明します。

～申請から認定結果が出るまでの流れ～

【介護申請】 役場の窓口にお越しいただき直接申請していただくか、担当のケアマネジャー、地域包括支援センターの職員が申請を代行します。



【認定調査】 申請後、村の調査員が自宅や病院等に訪問し、申請者と面談して調査を行います。
※調査の項目は全国共通です。

【主治医意見書作成】 村が、申請者の主治医に対し、意見書の作成、提出を依頼します。



【一次判定（コンピューター判定）】 認定調査の結果と、主治医の意見書をもとに、全国共通の基準でコンピューターが介護の必要性を判定します。

【二次判定】 医師や保健、福祉の専門職が集まり、介護度を決めるための審査会を開きます。一次判定の結果をもとに話し合い、介護度の決定を行います。



【認定結果】 自立、要支援1、要支援2、要介護1、要介護2、要介護3、要介護4、要介護5の8段階のいずれかで認定されます。

認定結果（介護度）について、「もっと高い介護度がほしい」「身体の具合が悪いのに介護度が低い」などのお声をいただくことがあります。認定調査は、国が決めた全国共通のルールで行われており、調査員や地域によって結果が変わることはありません。調査結果と医師の意見をもとに、専門家が話し合って介護度を決めています。

また、介護サービスを使う予定がないまま「お守りのように申請しておく」ことはおすすめしていません。介護度は、必要なサービスを必要な方に届けるための大切なしくみです。みなさんが安心して介護サービスをご利用いただけるよう、認定のしくみへのご理解とご協力をお願いいたします。