



♥介護予防ってな～に？

介護予防とは、介護が必要な状態にならないように、また、介護が必要になってもできるだけ心身の機能を維持、改善できるようにしていく取り組みのことです。そのために高浜市地域包括支援センターでは皆さんの手伝いをします。

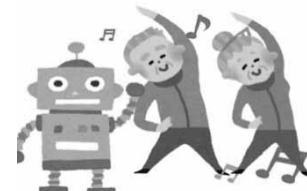
住み慣れた地域で自分らしさを発揮し生活を続けていくためには元気なうちから介護予防を始め、また支援が必要になっても介護保険サービス以外の地域活動や身近な交流の場に出かけていくことも大切です。

○元気な方には要介護状態にならないように地域の活動の場や集いの場（健康自生地など）の情報提供を行います。

○支援が必要と感じるようになった方には生活機能の低下を予防、改善していけるように介護予防事業の利用を手伝います。

*基本チェックリストによるサービスの利用（通所型サービス・訪問型サービス）

*介護保険申請による介護保険サービスの利用（要支援1・2）



● 7月・8月事業案内 ●

とき	タイトル	ところ	問合せ先
毎週日曜日 9:00～11:00	よってこカフェ (認知症カフェ)	地域共生型福祉施設あつぽ	地域共生型福祉施設あつぽ ☎56-2725
7月20日(木) 13:30～15:00	認知症高齢者を介護する 家族の会	いきいき広場1階会議室B	地域包括支援センター ☎52-9610
8月27日(日) 13:00～15:00	昭和で元気になるカフェ (認知症カフェ)	いきいき広場2階ホール	昭和で元気になる会事務局 ☎52-5050

問合せ先 地域包括支援センター（いきいき広場内福祉まると相談グループ） ☎52-9610

老齢年金の受給資格期間が 25年から10年に短縮されます

これまで老齢年金を受け取るためには、保険料納付済期間（国民年金の保険料納付済期間や厚生年金保険、共済組合などの加入期間を含む）と国民年金の保険料免除期間などを合算した資格期間が原則として25年以上必要でしたが、8月1日(火)からは受給資格期間が短縮され、10年以上あれば老齢年金を受け取ることができるようになります。

対象の方には、日本年金機構から「年金請求書（短縮用）」と記載された黄色の封筒（A4サイズ）が順次送付されますので、「ねんきんダイヤル」にて電話予約のうえ、年金事務所などでかならず手続きを行ってください。



問合せ先 ねんきんダイヤル ☎0570-05-1165
※050から始まる電話の場合 ☎03-6700-1165