



# 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。栄養を十分に摂取し、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

## こころとカラダの健康サポート24

### 24時間 健康相談サービス（年中無休）

医師・保健師・看護師などの有資格者が、24時間・年中無休でご相談に対応します。

通話料・相談料無料

0120-201-099



ご利用はこちらからも

サービス内容や利用方法をWeb上でかんたん確認  
電話やWeb相談フォームへスムーズにアクセス可能  
<https://consult.t-pec.co.jp/service/201099>

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（委託先：ティーベック株式会社）

ご本人と配偶者およびそのいずれかの被扶養者の方がご利用いただけます

ご利用の際の諸条件などがありますので、ご不明点はお問い合わせください

### 個人情報の取扱いについて

●本サービスは、ティーベック（株）が業務委託を受けて運営しております。●ティーベック（株）は、本サービスの適切な実施のため、ご利用者より個人情報を取得する場合があります。（個人情報をお知らせいただけない場合は、当該サービスをご提供できない場合があります。）●ティーベック（株）は、個人情報を上記の目的以外に使用しないこととどより、ご利用者の同意を得ている場合、法令にもとづく場合、ご利用者本人または第三者の生命、身体または財産の保護のために必要であると当社が判断した場合を除き、取得した個人情報を第三者に提供いたしません。●ティーベック（株）は、応対品質の向上及び通話内容の検証を目的として、書面、録音または電子的方法等により記録させていただいております。●ご提供いただきました個人情報の開示等を求めることが可能です。お手続きは「〒110-0005 東京都台東区上野 5-6-10 ティーベック（株）個人情報相談窓口責任者（個人情報保護責任者代理）」までお問い合わせ下さい。●当該サービスをご利用いただいた場合は上記の内容をご理解の上、個人情報の取得および提供についてご同意いただいたものとさせていただきますので、あらかじめご了承をお願いします。

