

— これからの **介護保険**、ご存知ですか？ —

高齢者人口や介護にかかるお金が増えるなか、宮古島市でも平成28年3月から総合事業を実施しています。本事業により、介護の考え方が変わってきました。

【これからの介護の考え方】

【これまでの介護の考え方】

お世話型の介護  
自分でできないことをお世話します！

総合事業へ



**自立支援型の介護**

自分で出来るようになることを  
手助けします！

○ **自立支援型の介護によって介護保険を卒業した方がいます！**



市内在住  
Aさん  
(70代女性)

リハビリは本当に大変だった。でもね、またお店に立ちたい、リハビリに負けてたまるか！という気持ちで頑張ったよ。

- ・10年前：脳こうそくで倒れ、要介護1。  
介護サービスを利用、半年後、仕事に復帰でき、介護保険を卒業しました。
- ・2年前：腰の持病で4か月間入院。病院でリハビリを頑張りました。
- ・1年前：自宅で転び、足の骨を骨折。要支援2。  
Aさんは「元気になってまたお店で働きたい、プールに行きたい」との強い思いから、家族やケアマネジャーと相談し、プール再開とお店に立つことを目標に立てました。目標を達成し、1年後に介護保険を卒業することを念頭に、介護予防に取り組み、今年7月介護保険を卒業しました。Aさんは10年前と1年前に、二度も介護保険を卒業しました。現在は目標にしていたプールに通い、お店にも立っています。また、愛犬との散歩を日課に楽しく過ごしています。

老後の願いはどちらですか？

「手厚い介護を受けて暮らす」か「自分のことは自分でやり自立した暮らしを送る」

— あなたはどちらを選択しますか？ —

※ なお、介護認定を受けていない方でも、基本チェックリストで自立支援型サービスが受けられます。

【お問合せ】 高齢者支援課 介護予防係 ☎ 73-1979

市民公開講座

「地域コラボ・島の健康講座」



9月の市民公開講座は、講師の都合によりお休みします。

お問い合わせ  
下地保健福祉センター  
☎ 76-2785  
宮古病院地域連携室  
☎ 72-3151



9月から**ゴミの分別が変わります！**

発泡スチロール・発泡トレイは「資源ゴミ」から「燃えるゴミ」へお願いします。

【お問合せ】 環境衛生課 ☎ 75-5339

敬老の日 **敬老の日**  
おめでとうございます

平成29年度中に70歳以上となる方を対象に、敬老会を開催します。多くの方のご来場をお待ちしております。

○平成29年度宮古島市敬老会開催日時・場所

地区名	日時	会場
城 辺	9月14日(木) 14時～	城辺公民館(旧城辺農村環境改善センター)
上 野	9月14日(木) 15時～	上野公民館(旧上野農村環境改善センター)
下 地	9月14日(木) 16時～	下地農村環境改善センター
平 良	9月15日(金) 14時～	マティダ市民劇場
伊良部	9月18日(月) 10時～(佐良浜) 14時～(伊良部)	伊良部公民館

○ **70歳以上の方を対象に敬老祝い金を支給します。**

平成29年4月1日以前から宮古島市に住所を有している方で、9月1日現在引き続き居住する方に限ります。

- ① 70～99歳 (大正7年4月1日～昭和23年3月31日生)・・・3,000円
- ② 100歳以上 (大正7年3月31日以前に生まれた方)・・・・・・10,000円



○敬老祝い金支給対象者数 (平成29年7月28日現在)

	70～99歳			100歳以上		
	男	女	合計	男	女	合計
平 良	2,346	3,127	5,473	3	23	26
城 辺	761	937	1,698	4	9	13
下 地	284	427	711	1	6	7
上 野	244	327	571	0	2	2
伊良部	625	843	1,468	1	7	8
合 計	4,260	5,661	9,921	9	47	56

○ **満88歳**

(昭和4年4月1日～昭和5年3月31日生)

○ **満100歳**

(大正6年4月1日～大正7年3月31日生)

の方には記念品も支給されます！

【お問い合わせ】

高齢者支援課 生活支援係 ☎ 73-1964

9月24日(日)

～30日(土)

「結核予防週間」

「**結核**～知って予防、受診で発見、早めの治療を～」

現在でも結核に感染・発症すると、集団感染や死に至る場合があります。また、発病しても気づきにくい感染症です。ひとりひとりが結核を知ることによって、感染拡大を防ぐことが出来ます。結核予防週間をきっかけに予防、早期受診に繋がしましょう。

【結核の初期症状】

「せき、たん、発熱、だるさ、体重減少、胸の痛み」など。2週間以上続く場合は、早めに医療機関を受診しましょう！

【お問合せ】

宮古保健所 ☎ 73-5074

【4つの結核予防】

- ①健康的な生活(睡眠・食事)をこころがけ、免疫力を高めましょう。
- ②症状が無くても年に1回は健康診断(胸のレントゲン検査)を受けましょう。
- ③抵抗力の弱い赤ちゃんは感染すると重症になりやすいため、BCG接種を受けましょう。
- ④喫煙(受動喫煙)は結核の感染・発病・死亡率を高めます！ご自身や周りのためにも禁煙しましょう！