



# 介護予防で元気に過ごしませんか

「65歳健康寿命」とは、65歳の方が今後、介護を必要とせず、健康で日常生活を支障なく送ることができる年齢のことです。区の「65歳健康寿命」の平均は、男性80.90歳・女性82.88歳(令和3年)となっており、都の平均と比較してほぼ同じとなっています。

住み慣れた地域で暮らし続けるためにも、介護予防に取り組み、健康長寿につなげましょう。



**問 合** おとしより保健福祉センター介護予防係 ☎ 5970-1117

介護予防とは、介護が必要な状態を予防すること、要支援・要介護状態の進行を防ぐことです。高齢になり、心身の機能が低下した状態や健康と要介護の中間状態を「フレイル」といい、生活習慣を見直すことで、健康な状態を取り戻すことができます。

## 気づこう元気力低下のサイン

後期高齢者健診を受けた75歳以上の方のうち、6割以上が「以前に比べて歩く速度が遅くなった」と回答しています。また、4人に1人が「半年前に比べて固いものが食べにくい」「お茶・汁物でむせる」と回答しています。

高齢者特有の元気力(生活機能)低下のサインに早めに気づき、運動・栄養管理などに取り組みましょう。

## 「元気力チェックシート」を活用しましょう

65歳以上で、要支援・要介護認定を受けていない方は、おとしより相談センターで「元気力チェックシート」によるチェックを受け、自分の元気力を確認しましょう。元気力が低下している場合は、運動・食事・認知症予防などのコースがある短期集中型サービス(元気力向上教室)に参加しましょう。継続して教室に参加することで、元気力を維持・向上させることができます。

## 「介護予防サポーター」を利用しませんか

介護予防サポーターとは

高齢者の介護予防活動を支援する方です。公的な資格ではなく、区主催の「介護予防サポーター養成講座」を修了後、ボランティアとして活動しています。

こんな活動をしています

区のイベント・各地域で、「元気おとせん!体操」・「10の筋トレ」の普及、体力測定の補助などを行っています。介護予防サポーターの活動を知りたい方・支援を受けたい方は、お問い合わせください。

## 介護予防サポーター養成講座

▶とき・内容など(7日制)=表参照※このほか、介護予防事業の見学・実習(10月13日(金)～26日(木)のうち1日)あり。▶対象=区内在住の方、区内で活動できる方▶定員=20人(抽選)▶費用=無料▶ところ・申込=8月25日(消印有効)まで、はがきで、おとしより保健福祉センター介護予防係(〒174-0063前野町4-16-1)※申込記入例(8面)の項目と生年月日を明記

講座修了後も支援します

サポーター同士の情報交換・技能向上の場として、連絡会・研修を行っています。また、「介護予防サポーターの会」通信を発行し、ボランティア募集・講座などの情報提供を行っています。

表 介護予防サポーター養成講座

とき	内容	講師
9月28日(木)	これからの介護予防・元気おとせん!体操	区職員
10月5日(木)	ボランティア活動の心構え・高齢者の食生活	いたばし総合ボランティアセンター職員
10月12日(木)	10の筋トレ・高齢者の栄養・口腔機能	区職員
10月20日(金)	高齢者の運動(基礎編)	東京医療学院大学教授
11月2日(木)	体力測定の方法・実習	蓮根ひまわり苑理学療法士
11月9日(木)	今後の活動	おとしより相談センター職員ほか

※13時30分～16時

10月  
から

## 幼稚園・保育所などの保護者負担軽減の取組を拡充します

10月から、幼稚園・保育所・認定こども園などを利用する世帯の負担軽減を図るため、利用料の補助・無償化などの取組を拡充します。

### 補助内容

対象施設・事業	拡充対象・補助内容
A 幼稚園・認定こども園(幼稚園枠)	a 0～満3歳児の第2子以降がいる住民税課税世帯…0～2歳児は上限(月額)4万2000円・満3歳児は上限(月額)1万6300円までの利用料 b 満3～5歳児の第2子以降がいる住民税課税世帯(年収360万円以上)…第1子の年齢を問わず、同一生計の第2子以降に補助を加算
B 認可保育施設・認定こども園(保育園枠)	0～2歳児クラス(住民税課税世帯)…第2子以降は無償
C 東京都認証保育所・ベビーホテル	●0～2歳児クラス(住民税課税世帯)…第2子以降は上限(月額)6万7000円までの利用料 ●3～5歳児クラス…国の無償化とあわせて上限(月額)5万7000円までの利用料
D 定期利用保育施設	0～2歳児クラス(住民税課税世帯)…第2子以降は上限(月額)4万2000円までの利用料
E 空き保育室活用型定期利用保育施設	1歳児クラス(住民税課税世帯)…第2子以降は上限(月額)3万円までの利用料
F ベビーシッター利用支援事業	0～2歳児クラス(住民税課税世帯)…第2子以降は利用者が負担する150円(1時間あたり)の自己負担額を、上限(月額)3万3000円まで

※Cのベビーホテルは、都内の「認可外保育施設指導監督基準を満たす旨の証明書」交付施設が対象。

※Cの国の無償化分およびDは、都道府県などに届出を行い、区の確認を受けた施設が対象。

※幼稚園の子ども・子育て支援新制度移行・未移行園、認定こども園の認定区分など詳しくは、お問い合わせください。

### 申請・手続き(Bは不要)

aCの国の無償化分は、「保育の必要性の認定」を受ける必要があります。また、Cの3～5歳児クラスおよびD～Fは、利用料の支払い後、償還払いの請求が必要です。請求方法など詳しくは、区ホームページをご覧ください。

### 問 合

- Aについて…学務課幼稚園係 ☎ 3579-2613
- Bについて…保育サービス課入園相談係 ☎ 3579-2452
- C～Fについて…保育サービス課民間保育第二係 ☎ 3579-2494