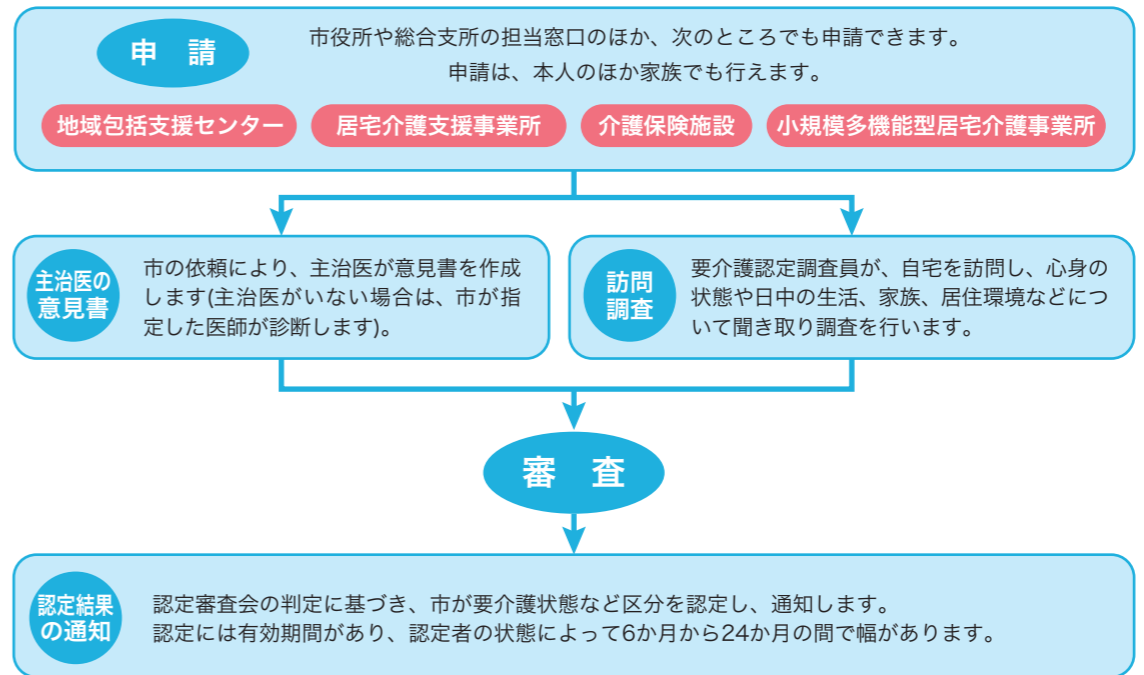


PICK UP  
介護サービスを利用するには  
申請が必要です

介護サービス・介護予防サービスを利用するためには、要介護または要支援の認定が必要です。申請をする、訪問調査・主治医の意見・審査を経て、必要な介護の度合い(要介護状態区分など)が決まります。要介護や要支援と認定されたあと、介護予防サービスを利用する前に、サービスの内容を盛り込んだ介護(予防)サービス計画をつくることとなります。



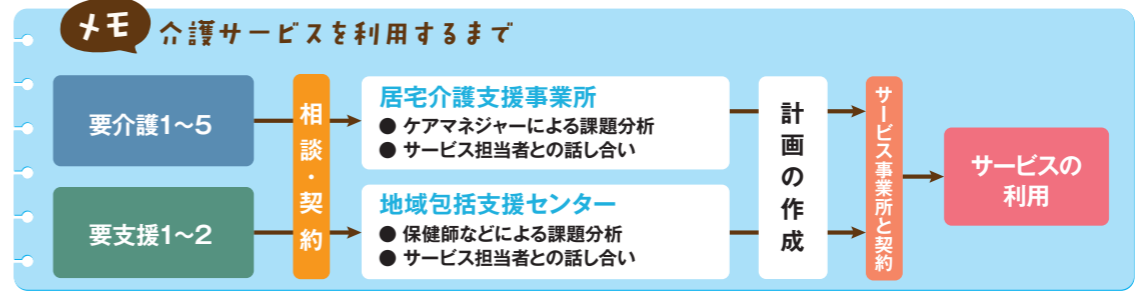
要介護・要支援の認定を受けるには



**要介護 1~5** 介護給付(介護保険)の介護サービスを利用

**自立(非該当)** 介護保険のサービスは利用できませんが、介護保険以外の事業を利用できる場合があります。

**要支援 1・2** 予防給付(介護保険)の介護予防サービスを利用



相談窓口	自殺予防こころのダイヤル 【相談日時】月・水・金・日 20:00~23:00 【問】宮崎自殺防止センター ☎77-9090
こころの悩み	流産、死産、病気などで子どもを亡くされた人の相談(グリーフケアはあと) 【問】当事者の会 ☎080-8589-3216 【相談日時】月~金 9:00~17:00 メンタルサポートスローステップ ☎080-8589-3215 【相談日時】木 9:30~15:30
人間関係	臨床心理士による生き方・こころの相談(要予約) 【相談日時】6/9(木)14:00~16:00 弁護士による法律相談(要予約) 【相談日時】6/15(水)14:00~16:30 【問】宮崎市男女共同参画センター ☎25-2057(9:00~16:30)は、男女共同参画の相談も受け付けます
虐待など	【相談日時】月~金 8:30~17:15(祝・休日、年末年始を除く) 【問】児童虐待の相談…子育て支援課 家庭児童相談室 ☎21-1766 高齢者虐待の相談…長寿支援課(☎21-1773)または各地域包括支援センター 障がい者虐待の相談…障がい福祉課(☎21-1772)または市障がい者総合サポートセンター(☎63-2688)

【問】介護保険課 ☎21-1778、FAX 31-6337

こころの悩みはありませんか

- ①精神科医による「こころの健康相談」  
精神科医が、悩みを抱える本人・家族の相談に応じます。既に精神科通院している人は対象外です。
- ②精神障がい者家族教室  
家族や支援者を対象とした「こころの病気の理解と家族の対応」についての講話と家族同士のミーティングです。

■日時/①5月26日(木) 13時30分から、14時30分から、15時30分から(50分程度) ②6月20日(月) 13時30分~16時  
■場所/市保健所 ■対象/市内在住の人  
■申し込み/電話で、①前日まで ②6月17日(金)までに健康支援課へ。  
【問】健康支援課 ☎29-5286、FAX29-5208

歯とお口の健康相談

歯科健診・相談、指導など。治療は行いません。

■日時/6月10日(金)、17日(金)、20日(月)、30日(木) 9時30分~11時30分 13時30分~16時  
■場所/市保健所 ■対象/市内在住の人  
■持参するもの/歯ブラシ、健康手帳(持っている人)、親子(母子)健康手帳  
■申し込み/電話またはFAXで、前日までに健康支援課へ。  
【問】健康支援課 ☎29-5286、FAX29-5208

「今こそ鍛えてよみがえれ事業」介護予防運動教室

ひざや腰に痛みがあったり、体力の低下が気になっていませんか。運動の専門家のもと、それぞれの体力に合わせた運動(体操、プールなど)を全15回行います。一緒に体力向上を目指しませんか。

会場(所在地)	説明会	日時
メディカルフィットネスフィオーレ(高千穂通2-7-14)	7月8日(金)16:00から	① 7月13日~9月16日のうち指定日 15:30~17:00
メディカルフィットスパわくわく(大字小松1158-8)	7月14日(木)13:00から	② 7月21日~9月15日のうち指定日 13:00~14:30
ANAホリデイ・インリゾート宮崎(青島1-16-1)	7月7日(木)14:00から	③ 7月14日~9月 1日のうち指定日 13:30~15:00
清武総合福祉センター(清武町西新町8-6)	7月1日(金)13:00から	④ 7月 5日~8月26日のうち指定日 13:15~15:00

■対象/市内に住民登録のある65歳以上の人で、介護保険の認定を受けておらず、体力低下が見られる人  
■料金/3,000円(全15回分) ■定員/①②③各20人、④16人  
■申し込み/専用の申込書に必要事項を書いて6月3日(金)までに長寿支援課へ。多いときは抽選。初めての人を優先。  
【問】市コールセンター ☎25-2111、FAX38-4894

高齢者のはり・きゅう・あんま  
施術費用を助成します

■対象/宮崎県後期高齢者医療療域連合が発行した「はり・きゅう・マッサージ等施術料助成受療証」が限度回数に到達した市内在住の人  
■助成内容/年間24回分(1回につき1,000円助成)  
■持参するもの/後期高齢者医療被保険者証、24回使用済みの助成受療証、本人確認書類(代理の場合)  
※保険料に滞納がある場合は、利用者証交付の制限を受けることがあります。  
【問】国保年金課 ☎21-1745、FAX20-3562



熱中症シンポジウム

東京で開催される医学やスポーツ、暮らしの専門家によるシンポジウムをインターネットで中継配信します。

■内容/暑い夏を乗り切るための効果的な食事、熱中症の病院での処置、部活動の熱中症対策、スポーツの注意点解説など  
■日時/5月27日(金)、28日(土) 10時~15時30分  
■場所/KITENビル 会議室  
■申し込み/環境省の専用サイト([http://www.wbgt.env.go.jp/sympo\\_1601.php](http://www.wbgt.env.go.jp/sympo_1601.php))に必要事項を入力  
【問】健康支援課 ☎29-5286、FAX29-5208

お仕事引き受けます! 2時間以内 (税別) お気軽パック 1,700円 好評承り中!!

ご家庭でのちょっとした困り事ありませんか? お客様のご要望を組み合わせ、2時間の「パック」にしてご利用しやすくしました。

あなたの時間・技術を活かしてみませんか? シルバー会員大募集!!

派遣事業実施中! 調理補助、送迎、清掃、軽作業など

入会説明会 会員になるためには

げんきプラザ(青少年プラザ)	毎月第2水曜 10:00~	■市内在住の60歳以上で、健康で働く意欲のある方 ■入会説明を受け、入会申し込みを提出した方 宮崎市シルバー人材センター 検索
本部	毎月第4水曜 14:00~	
佐土原・田野・高岡・清武各支部	随時受付	

お問合せ 公益社団法人 宮崎市シルバー人材センター 〒880-0024 宮崎市祇園2丁目135 ☎(0985)25-1430

\*この欄は、広告です。掲載されている広告の内容などの問い合わせは、直接広告主へお願いします。

市では、左記の相談以外にも、弁護士による法律相談などさまざまな相談を受け付けています。詳しくは市ホームページからも確認できます。