

平成18年4月から介護保険が変わります

## 介護保険第3期事業計画(案)

### 地区説明会を行います



【長寿支援課(内線402)】

市では、「介護保険第3期事業計画」の策定を進めています。

「介護保険事業計画」は、高齢者が自立した生活を営むために、どのような介護サービスがどのくらい必要なのか、介護保険料はどのくらいになるのかをまとめたものです。

また、サービス対象者の増加

などに対応するため、3年ごとに見直しが行われます。平成18年度からの3年間は、「介護保険第3期事業計画」に基づいて保険料が算定されます。

次の日程で「介護保険第3期事業計画(案)」の地区説明会を行いますので、都合の良い会場にお越しください。

日程(開始時間は19時)

とき	ところ
2月6日(月)	中央公民館
2月7日(火)	上川沿公民館
2月7日(火)	十二所公民館
2月8日(水)	二井田公民館
2月8日(水)	真中公民館
2月9日(木)	高齢者若者センター(大宮)
2月9日(木)	岩野目分館
2月10日(金)	比内公民館
2月10日(金)	赤川分館
2月12日(日)	東館「ミニミニセンター」 山田分館

とき	ところ
2月14日(火)	比内公民館
2月15日(水)	岩瀬分館
2月15日(水)	構造改善センター(水無)
2月16日(木)	総合開発センター(早口)
2月16日(木)	地域職業訓練センター
2月17日(金)	下川沿公民館
2月17日(金)	花岡公民館
2月20日(月)	長木公民館
2月20日(月)	釈迦内公民館
2月21日(火)	矢立公民館

## インフルエンザと風邪の「予防大作戦」



毎年冬になると、インフルエンザや風邪が流行します。市内では、一部でインフルエンザが発生しており、油断大敵です。

特にインフルエンザは重症化する可能性があります。有効な予防策で、この冬を元気に過ごしましょう。

### 作戦その1「感染経路を絶つ」

人込みはできるだけ避け、外出後は、うがいや手洗いをし、室内を適度な湿度に保ちましょう。



作戦その2「抵抗力を付ける」  
十分な栄養と睡眠を心掛け、適度な運動で抵抗力を付けましょう。

### 作戦その3「免疫力を付ける」

人の免疫機能を利したワクチン接種は、インフルエンザでも有効です。特に重症化しやすい高齢者、幼児、妊婦、慢性的な病気を



- かかったかな?と思ったら...  
早めに医療機関を受診しましょう。
- 受診後は、
- ①安静にして十分な睡眠をとる
  - ②水分補給で脱水症状に注意する
  - ③体を温め、適度な温度と湿度を保つ
  - ④バランスと消化の良い食事をとる
  - ⑤外出時は、マスクをする。

### インフルエンザと風邪の違いは?

経過	症状	感染力	インフルエンザ	風邪
引き起こすことがある	急激な高熱で発症する 重症化すると気管支炎や肺炎の合併症を	強い 急速に広がる	強い 急速に広がる	弱い 比較的ゆっくり広がる
ゆっくりと経過する	主に鼻、のどなどに症状が表れ、軽い発熱、倦怠感を伴うことがある	軽い	軽い	比較的ゆっくり広がる