

セルフメデュケーションをご存じですか

問 保健福祉課 国民健康保険係
☎476-1111(134・135)

■セルフメデュケーションとは

自分自身の健康に責任を持ち、軽度な身体の不調は自分で手当てすること
【世界保健機構(WHO)の定義】

つまり

くすりや疾患について正しい知識を身につけ、軽い症状のけがや体調不良などは自分自身で手当て・改善をしていきましょう、という考え方です。

■セルフメデュケーションを上手く行うには？

- ①職場健診や特定健診などの健診を受診し、自分の健康状態を知っておきましょう。
- ②かかりつけ医と相談しながら、生活習慣の見直しを行いましょう。
- ③自分の体質や状態に合うくすりを適切に使うために、かかりつけの薬剤師を持ちましょう。
- ④病院にかかるときはお薬手帳を持参し、使っている薬の記録をつけましょう。
- ⑤くすりや疾患について正しい情報・正しい知識を身につけ、わからないときは自己判断をせず、薬局の薬剤師など専門家の指導を受けましょう。



大崎町地域包括支援センターだより

問 大崎町地域包括支援センター
☎471-7828

●暮らしのコンシェルジュ

当センターは、高齢者の暮らしについて様々な相談や要望に応える「よろず相談窓口」です。暮らしのコンシェルジュに、寄せられるご相談と対応を紹介します。

今月は「介護認定結果が出る前のサービス利用」について取り上げてみたいと思います。

●相談内容…介護認定申請中ですが、まだ結果がでていません。結果がでるのに1か月ほどかかるようです。今すぐにでも介護保険サービスを利用したいのですが、できませんか？

●対応策…結果を待たずに、サービス利用可能です。

①介護認定は申請日にさかのぼり認定されます。

(例) 8月1日に申請、その日からサービス利用可能です。

②ケアマネジャーに認定が出る見込みでケアプランを作ってもらいます。その後、サービス利用が可能となります。

■注意点

・認定結果が「非該当」の場合、暫定でサービスを利用した費用は全額自己負担になります。

※詳細につきましては、お問い合わせ下さい。