

介護予防サービスのご紹介

加齢に伴い、筋力や心身の活力が低下した状態を「フレイル（虚弱）」といいます。
健康と病気の間のような段階で、高齢者の多くが「フレイル」の段階を経て要介護状態になると考えられています。

住み慣れた地域でいつまでも健康で楽しく生きがいを持って暮らせるよう、介護予防サービスを上手に利用し、健康づくりと介護予防に取り組みながら、健康長寿を実現しませんか？

【町で実施している介護予防サービス】

サービス名	主な内容
筋力向上トレーニング	筋トレマシンによるトレーニングや柔軟体操
運動機能向上トレーニング	接骨院の先生による簡単なトレーニング方法の指導
介護予防デイサービス	デイサービスセンターなどでのストレッチ・筋力アップ体操など
食事療養サービス	奥多摩病院にて管理栄養士の指導のもと治療食を提供
配食サービス	週3回ご自宅に夕食を配食し安否確認も実施
介護予防普及啓発訪問サービス	生活館などでの介護予防の取組方法の紹介・体操教室・講話など

※問い合わせは、奥多摩町地域包括支援センター ☎ 83-8555

重度障害者（児）タクシー乗車料金等助成事業

重度の障害者（児）の方で一定の要件を満たした方に対して、タクシー乗車料金等の助成事業を行っています。令和6年度に認定を受けた方は、3月31日までに利用された分が対象となります。タクシー乗車料金の認定を受けた方につきましては、**請求書を4月4日（金）までに**請求書と領収書を共に、保健福祉センター窓口へ提出してください。

※問い合わせは、福祉保健課 ☎ 83-2777

【子宮頸がん（HPV）予防接種のお知らせ】

【平成9年度から平成20年度生まれの女子のみなさんへ】

令和7年3月までに子宮頸がんワクチンを1回接種すると、令和8年3月31日まで残り2回の接種費用を公費で受けられます。

【平成21年度から平成23年度生まれの女子の保護者のみなさんへ】

公費で接種できる期限は、16歳となる日の属する年度の末日までとなります。

※問い合わせは、福祉保健課 ☎ 83-2777