

2025年3月

第 19 号

新冠町の

医療と福祉の情報誌

わ

わ

わ

WA

・

輪

・

WA!!

新冠町では、認知症予防や地域の認知症への理解を深める取り組みの一つとして、
毎年9月の「アルツハイマーデー」に合わせた制作活動を行っています。

今年度は「あんしん座談会」に参加された皆様に折り紙を使って「りんごの樹」を作成していただきました。

折り紙など、指先を細かく動かす作業は、脳全体の血流を促進し
脳を活性化させる効果があるとも言われています。

もくじ

P 1～4・・・医療・介護マップ

P 5・・・診察を上手に受けるヒント

P 6・・・くすりのQ & A

P 7・・・マイナ保険証について

P 8・・・「オーラルフレイル」を予防しよう

P 9・・・「地域包括支援センター」って
どんなところ？

P 10・・・新冠デイサービスの1日

P 11・・・福祉用具の選び方と活用ガイド

P 12・・・「住まい」のはなし

P 13・・・保健福祉課からのお知らせ

P 14・・・健康な身体をつくろう！

P 15・・・「高齢者事業団」で
働きませんか？

P 16・・・「らくらくにいかっぷ」で
お買い物しよう♪

P 17～18・・・「もしも」に備える
防災グッズ

P 19・・・相談窓口一覧・あとがき

≪「新冠町の医療と福祉の情報誌 WA・輪・WA!!」は、新冠町の医療や福祉に関する情報を広く発信し、
住民・医療・福祉が一つの輪となって、元気に安心して生活が続けられることを目的に発行しています。≫

新冠町の介護・医療マップ



近隣の介護・医療機関を一覧としてまとめています。
介護に関する相談先や病院の診療情報などを調べる際にご活用ください。

医療機関・介護事業所
等の詳細はコチラ！



医療機関へ行く
バス時刻表はコチラ！



介護に関する相談先

名称・所在地・電話番号			基本的な役割
新冠町	①	新冠町地域包括支援センター（保健福祉課内） 〒059-2403 新冠町字北星町 3-2 ☎ 0146-47-2113	高齢者の総合相談窓口
	②	指定居宅介護支援事業所ケアラボ 〒059-2403 新冠町字北星町 8-51 ☎ 0146-49-0678	
新ひだか町	③	新ひだか地域ケアプラン相談センター 〒056-0004 新ひだか町静内緑町 4-5-1 ☎ 0146-43-0192	在宅介護に関する相談や計画（ケアプラン）の作成、事業所との連絡調整
	④	日高德洲会居宅介護センター 〒056-0005 新ひだか町静内こうせい町 1-10-27 ☎ 0146-42-0701	
	⑤	石井病院指定居宅介護支援事業所 〒056-0022 新ひだか町静内高砂町 3-3-1 ☎ 0146-42-7677	
	⑥	山口介護相談所 〒056-0023 新ひだか町静内ときわ町 3-5-14 ☎ 070-3311-1650	

新冠町内の介護事業所

分類		名称	主な内容
通所介護 （デイサービス）	⑦	在 宅	新冠町デイサービスセンター
	⑧		
訪問介護 （ホームヘルパー）	⑨		勤医協厚賀デイサービス
	⑩		
訪問看護	⑪		ヘルパーステーションおうるの郷新冠
	⑫		
福祉用具貸与	⑬	施 設	新冠町社会福祉協議会指定訪問介護事業所
特別養護 老人ホーム	⑭		新ひだか地域新冠訪問看護ステーション
	⑮		医師の指示に基づく医療処置の提供
グループホーム	⑯	地域密着型	西村金物店 介護福祉事業部
	⑰		車椅子などの福祉用具のレンタル
特別養護 老人ホーム	⑱	施 設	新冠町立特別養護老人ホーム恵寿荘
	⑲		常時介護が必要な高齢者等に対し、介護やレクリエーションなどを提供
グループホーム	⑳	地域密着型	グループホーム「ゆーあい天馬」
			グループホームにおいて、認知症の方に見守りや生活援助などを提供

新冠町・新ひだか町内の薬局

名称・所在地・電話番号			店舗位置
新冠町	①⑥	新冠薬局 〒059-2402 新冠町字中央町 24-14 ☎ 0146-47-2378	新冠町立国保診療所 道路向かい
新ひだか町	①⑦	アイン薬局 新ひだか店 〒056-0022 新ひだか町静内高砂町 3-1-13 ☎ 0146-45-0271	石井病院 横
	①⑧	あさひ薬局 〒056-0003 新ひだか町静内旭町 1-30-30 ☎ 0146-43-1770	山田クリニック 横
	①⑨	イルカ薬局 静内店 〒056-0019 新ひだか町静内青柳町 4-14-8 ☎ 0146-49-0701	新ひだか町立静内病院 道路向かい
	②⑩	コア薬局 静内店 〒056-0017 新ひだか町静内御幸町 2-4-8 ☎ 0146-45-0701	仲川内科胃腸科医院 並び
	②⑪	静内薬局 〒056-0018 新ひだか町静内吉野町 1-1-8 ☎ 0146-42-0338	ピュアプラザ 道路向かい
	②⑫	なの花薬局 静内青柳店 〒056-0019 新ひだか町静内青柳町 1-11-5 ☎ 0146-43-1212	しずない皮フ科クリニック 道路向かい
	②⑬	なの花薬局 静内高砂店 〒056-0022 新ひだか町静内高砂町 3-9-86 ☎ 0146-42-1063	中村脳神経内科クリニック 前
	②⑭	なの花薬局 静内東店 〒056-0019 新ひだか町静内青柳町 1-7-15 ☎ 0146-43-1193	しずない耳鼻咽喉頭科医院 道路向かい
	②⑮	なの花薬局 静内緑町店 〒056-0004 新ひだか町静内緑町 4-1-2 ☎ 0146-45-1193	新ひだか町立静内病院 横
	②⑯	なの花薬局 静内みゆき店 〒056-0017 新ひだか町静内御幸町 2-4-11 ☎ 0146-42-1193	仲川内科胃腸科医院 横
	②⑰	日本調剤 静内薬局 〒056-0005 新ひだか町静内こうせい町 1-10-26 ☎ 0146-49-2620	日高德洲会病院 前
	②⑱	ノルデン薬局 新ひだか店 〒056-0004 新ひだか町静内緑町 7-1-26 ☎ 0146-45-1011	新ひだか町立静内病院 道路向かい
	②⑲	やまもと薬局 〒056-0019 新ひだか町静内青柳町 1-11-9 ☎ 0146-49-2386	まうたの森整形 道路向かい

新冠町内の医療機関と新ひだか町内の病院・診療所

名称・所在地・電話番号			内	小児	外	整形	脳外	泌尿器	婦人	精神	耳鼻	皮	眼	歯	在宅診療	その他
新冠町	③⑩	新冠町立国民健康保険診療所 〒059-2402 新冠町字中央町 5-14 ☎ 0146-47-2411	○	○	○	○		○								
	③⑪	新冠ファミリー歯科医院 〒059-2403 新冠町字北星町 5-83 ☎ 0146-47-3301												○		小児歯科、口腔外科
新ひだか町	③⑫	新ひだか町立静内病院 〒056 -0004 新ひだか町静内緑町 4-5-1 ☎ 0146-42-0181	○	○	○	○			○							
	③⑬	日高德洲会病院 〒056-0005 新ひだか町静内こうせい町 1-10-27 ☎ 0146-42-0701	○	○	○	○	○	○							○	総合診療科
	③⑭	石井病院 〒056-0022 新ひだか町静内高砂町 3-3-1 ☎ 0146-42-3031	○							○						神経科、もの忘れ外来
	③⑮	山田クリニック 〒056-0003 新ひだか町静内旭町 1-30-27 ☎ 0146-43-0008	○	○	○										○	リハビリテーション科
	③⑯	仲川内科胃腸科医院 〒056-0017 新ひだか町静内御幸町 2-4-12 ☎ 0146-42-0345	○													胃腸科、リウマチ科
	③⑰	しずない耳鼻咽喉科医院 〒056-0019 新ひだか町静内青柳町 1-12-5 ☎ 0146-45-2300									○					
	③⑱	まうたの森整形 〒056-0019 新ひだか町静内青柳町 1-8-7 ☎ 0146-42-4133				○										リハビリテーション科
	③⑲	しずない皮フ科クリニック 〒056-0019 新ひだか町静内青柳町 1-9-18 ☎ 0146-45-1112										○			○	小児皮膚科、美容皮膚科、アレルギー科、性感染症内科
	④⑩	佐藤眼科 〒056-0019 新ひだか町静内青柳町 1-9-19 ☎ 0146-45-0333											○		○	
	④⑪	駒木クリニック 〒056-0019 新ひだか町静内青柳町 1-9-21 ☎ 0146-45-0123	○		○			○							○	胃腸内科
名称・所在地・電話番号			内	小児	外	整形	脳外	泌尿器	婦人	精神	耳鼻	皮	眼	歯	在宅診療	その他



今回のテーマは…

私の症状 どう伝えたらいいの？

～診察を上手に受けるヒント～

病院で、症状をうまく伝えられなかったり、聞きたかったことを聞きそびれてしまった経験はありませんか？早期診断・早期治療は患者さんからの十分な情報があってこそ。問診や診察でどのように伝えたらよいか、ポイントを解説します。

①症状を整理しましょう

まずは、困っている症状をよく思い出してみましょう。

例えば・・・

●いつごろから

例：1週間前から

●こんなときに

例：空腹時に

●身体のどこが

例：胸のあたり

●こんな症状が出る

例：ズキズキ痛む、痛みは30分ほど続く

大体1か月前から、咳が出るようになって、だんだんひどくなってきたので受診しました。痰もあります。散歩中や階段の上り下りのときに、咳がひどくなるので困っています。



②まとめておきましょう

これらの情報は、診断や治療の手がかりになります。

聞かれたときに答えられるよう事前にまとめておきましょう。

●今までにかかった病気

例：令和元年に肺炎になった

●現在飲んでいる薬

例：血圧の薬を毎食後 **お薬手帳**があれば用意しましょう。

●家族の病気

例：父が高血圧、母が肺炎

●生活習慣

例：たばこは1日5本。健康診断や人間ドックの結果も◎

●アレルギーの有無

「マイカルテ」の活用が便利です♪

ご自身の医療・福祉・介護に関する必要な情報を1冊にまとめられる手帳です。詳しくは[保健福祉課](#)へお問い合わせください。



発熱外来受診希望の方

事前に医療機関へお電話でご相談ください。症状が出てから時間経過が短い場合は、体内のウイルス量が少ない為、受診当日にウイルス検査ができない場合もございます。

通院時の持ちもの

- ☐ マイナ保険証
(又は健康保険証)
- ☐ 診察券
- ☐ 各種医療受給者証
- ☐ お薬手帳
(または飲んでいる薬)
- ☐ 症状などのメモ

お薬の飲み方



～お薬の疑問を薬剤師さんに聞きました～



Q お茶や、ジュースで薬を飲んでもいいでしょうか？

A **水かぬるま湯で飲みましょう！**
お茶は薬に影響がないといわれていますが、ジュース類は薬の効果が弱まる場合がありますので避けたほうがいいです。

Q 食前・食後・食間の違いと目安を教えてください

A **食前：食事の30分～60分前**
食後：食事の30分後
食間：食事の2時間後
を目安にしてください

Q お薬手帳をもつメリットは？

A **薬の飲みあわせによる副作用を防ぐことができます。**

災害時にお薬が手元になくても、お薬手帳で持病の薬であることが確認できた場合、お薬を受け取ることができます。病院を受診する際は毎回お持ちください

Q 薬を飲み忘れてしまうことがあります。どうしたらいいでしょうか？

A **お薬カレンダーの利用が効果的です。**
曜日や時間ごとに薬をポケットに入れて管理できるカレンダーです。薬を飲むタイミングごとにポケットに薬を入れて準備しておきます。順番に飲んでいくことで、飲み忘れを防ぐことができます。

Q 薬の種類が多く、シートから取り出すのが大変です。

A **一包化をお願いしましょう！**
薬を可能な限りひとつにまとめることができます。薬剤師に相談してください。ただし、薬の準備に時間がかかります、ご了承ください。

新冠薬局
新冠町字中央町
24-14
0146-47-2338



薬局からのお知らせ

ジェネリック医薬品がおすすめです。

ジェネリック医薬品があるお薬で、先発医薬品の処方を希望される場合は特別の料金（先発医薬品とジェネリック医薬品の薬価差額の4分の1相当）をお支払いいただく事となります。これまでの薬局の支払い額より高くなることをご了承ください。



「マイナ保険証」使ってみませんか？



マイナンバー

令和6年12月2日より健康保険証の新規発行が終了し、
マイナンバーカードを「マイナ保険証」として利用する仕組みへ移行となりました。

マイナ保険証のメリット

- 1 過去のお薬・診療データに基づく、よりよい医療が受けられる
- 2 限度額認定証を提示しなくても、限度額を超えた額の支払いが不要

突然の手術や
入院も安心！



マイナ保険証への切り替えは

かんたん2ステップ！

- 1 マイナンバーカードの取得
役場窓口またはパソコン・スマートフォンから申請できます。
- 2 マイナンバーカード保険証利用登録
役場窓口のほか、医療機関・薬局からも登録できます。

カードと暗証番号で
1分程度で手続きOK！



※お手元の後期高齢者医療の保険証も令和7年7月31日まで使用できます

マイナンバーカードを持っていないと保険診療は受けられなくなる？



マイナ保険証をお持ちでなくても『資格確認書』によりこれまで通り医療にかかれます！

マイナ保険証の登録がない方には、現行の保険証の有効期限が切れる前に、「資格確認書」が送付されます（申請不要）。そちらを医療機関などの窓口にお持ちいただくことで、引き続き保険診療を受けられます。



マイナンバーカードの安全性が心配・・・

マイナ保険証は、カードのICチップと顔認証や暗証番号を組み合わせることではじめて、医療情報だけを確認できる仕組みです。マイナンバーカードには、色々なセキュリティ対策が施されており、不正に情報を読み出そうとすると、ICチップが壊れる仕組みになっています。

～マイナンバーカードの安全性～

マイナンバーカードを失くしても、他人は悪用できません マイナンバーの利用には、顔写真付きの身分証明書等が必要。第三者が成りすますことはできません	カードにプライバシー性の高い情報は入っていません カードについているICチップには、年金や税などのプライバシーの高い情報は記録されません	24時間365日体制で一時利用停止を受付！ 「マイナンバー総合フリーダイヤル」で、カードの一時利用停止手続きができます ☎ 0120-95-0178
--	--	---



ささいなお口の衰え オーラルフレイルって知っていますか？

お口の機能を維持しよう！

フレイルとは、加齢により体や心の働きが弱まることで現れる、さまざまな状態のことです。

「滑舌が悪くなった」「食べこぼし」「むせ」「かめない食品の増加」などのささいなトラブルを放っておくと「食欲の低下」「お口の機能の低下」「低栄養」へ繋がり、最近の日本の調査では、要介護状態になるリスクが高いこともわかっています。

◆お口の機能の衰えをチェックしましょう！

質 問 事 項	はい	いいえ
半年前と比べて、かたいものが食べにくくなった	2	0
お茶や汁物でむせることがある	2	0
入れ歯を使用している	2	0
口の渇きが気になる	1	0
半年前に比べて、外出が少なくなった	1	0
さきイカ、たくあんくらいの硬さの食べ物がかめる	0	1
1日2回以上は歯をみがく	0	1
1年に1回以上は歯科医院を受診している	0	1

合計点数は…

0～2点

危険性は低い

3点

危険性あり

4点以上

危険性が高い

※上記のセルフチェックで3点以上の方は専門的な対応が必要です。

簡単！セルフ
チェック！！

5秒間で「か」を30回以上発音できますか？

①30回以上発音できる

良 好

②できない

要 注 意

◆パタカラ体操をしてみましょう！

「パタカラ」を5回続けて発音してみましょう！1音ずつしっかり発音し大きく口を動かしましょう！



知っておきたい 地域包括支援センターのこと

○地域包括支援センターってなに？

新冠町で暮らす高齢のみなさんを『介護』『福祉』『健康』『医療』など様々な面から支える『相談や支援を行う拠点』です。介護が必要になっても、住み慣れた地域でその人らしく暮らすことをサポートします。



○さまざまな悩みごとや困りごとに対応します。

毎日の生活の中で、不安なこと、相談したいことはありませんか？



最近は家に閉じこもりぎみ・・・
だれかと話したいけど、通いの場が分からない。

介護予防ケアマネジメント

高齢者が介護状態にならないように、介護予防教室の開催、介護予防の普及啓発にとりくんでいます。



介護保険を利用したいのですが、どうしたらいいでしょう？

総合相談事業

高齢者やその家族が抱える様々な介護に関する悩みについて、相談に応じて必要なサービスや制度につなげます。

権利擁護事業

高齢者の皆さんが安心して暮らせるよう権利や財産を守るための成年後見制度相談をおこないます。

包括的・継続的ケアマネジメント

医療機関、福祉施設と連携し入退院時の支援や緊急時の対応をおこないます。



もし認知症になったら、お金の管理はどうしたらよいのでしょうか？



退院後の自宅での生活が不安です。
ひとりで家事をしながら暮らせるだろうか・・・

○相談はどうやってするの？

- ・電話相談や窓口へ。自宅に訪問も行います。
- ・本人ではなくても、ご家族やご近所からの相談も対応します。

○どんな人がいるの？

- ・保健師・主任ケアマネージャー・社会福祉士など専門家がお手伝いします。
- ・地域包括支援センターで対応できないことでも、適切な対応先につなげます。

<ご相談窓口>

新冠町地域包括支援センター（新冠町役場 保健福祉課内）

担当者：高橋・村口・柳澤・西尾

☎：0146-47-2113

新冠町デイサービスの1日

できる限り自宅で自立した生活を継続できるように、基本的な生活支援と機能訓練などのサービスが受けられるデイサービス。実際にどのような1日を過ごすのか、みてみましょう！

8:25~10:10 事前に連絡したお時間にご自宅まで迎えに参ります

新冠町内であれば、どの地域でも対応可能。
リフト付きの車両もあるため、車いすを必要とする方でも安心です。



10:10~10:30 到着後、お茶を飲みながら看護師による健康チェック

血圧や脈拍・体温を測りながら、体調確認をします。体調の悪い方は、ご家族と連携して病院受診につなげます。



10:30~10:40 健康体操

昔懐かしい音楽に合わせ、みんなで運動をします。体を動かすことで、気持ちも切り替わり、自然と笑顔がこぼれます。



10:40~11:30 個別機能・運動機能訓練、リハビリレクリエーション（希望により選択）

ご希望に応じて、訓練やレクリエーションなどに分かれて活動を行います。



11:40~13:00 昼食・静養・自由時間

食事は、お体の状態に状態に合わせて、お粥・刻み食など対応可能です。
食後は、横になったり、趣味を楽しむなど、ご自由にお過ごし下さい。



13:00~15:10 入浴・整容・コーヒータイム

希望される方は、入浴することも可能です。歩いて入れる方から車いすを必要とする方など、様々な状態に対応します。



15:10~15:20 健康体操

一日の終わりに、朝とは違う音楽で体をほぐし、心も体もリフレッシュして一日を終えます。



15:20~ 順次、ご自宅までお送り致します

1日、外で過ごすことで適度な疲労感を感じ、多くの方と交流することで全身に良い刺激を感じることができます。
デイサービスに来ることで、閉じこもりを防止することもでき、ご自宅での生活を有意義に送ることができますよ！



使って安心！

福祉用具の選び方と活用ガイド

福祉用具とは・・・

介護が必要な方の日常生活を助けるための用具・身体の機能訓練の為の補助具

福祉用具を利用するには、主に3つの方法があります。

①「福祉用具貸与（レンタル）」 介護保険を利用

※レンタル料金は1商品月額100～1000円程度です。（品目により異なります）

- ・介護ベット、車いす、手すり、スロープ、歩行器などをレンタルできます。
- ・体調に応じて借り換えることができます。
- ・福祉用具専門相談員が選定や調整を支援します。



②「福祉用具購入」 介護保険を利用

※購入の場合、事前申請が必要な場合があります。まずはご相談下さい。

- ・腰掛け便座（ポータブルトイレ）、入浴補助用具など直接体に触れるもの。

浴槽台

湯船の中に沈めて使います。



シャワーチェア

身体を洗う時に使用



ポータブルトイレ

バスグリップ

浴槽の縁に取り付けて使用



③「福祉用具購入」 介護保険対応外

杖の種類と選び方

【T字杖】

ちょっと体力に自信がなく不安だと思う方や足や膝が痛くて長く歩けない人にオススメ。



【多点杖(多脚杖)】

一本杖では、歩行が不安定な方、筋力低下や麻痺のある方にオススメ。
接地面が広く安定感があるが、坂道やデコボコには不向き。



※介護保険を利用したレンタルや購入は、
新冠町地域包括支援センター（役場保健福祉課）または担当のケアマネジャーへご相談ください。

介護が必要になっても 安心して暮らせる 住まい を知ろう

「老人ホームってなに?」「認知症でも入居できるの?」「年金で入れる施設は?」など、興味はあるけれど、分からないことが多いのが介護施設の情報。ここでは、皆さんの気になる介護施設に関する基本的な情報をお届けします。

介護施設を選ぶときに押さえておきたいポイント

1. 施設ごとに提供されるサービス内容が異なります

本人の健康状態に合わせたサービス体制が整っている施設ですか?

2. 入所基準を満たしているか

介護度など施設ごとに定められている入所の条件は満たしていますか?

3. どのエリアで施設を探すか

エリアを広げて考えることで、選択肢を広げることができます!



各施設の料金と入居条件

種類	月額相場 (万円)	自立	要支援 1-2	要介護 1-2	要介護 3-5	認知症	町内の施設状況
介護付き有料老人ホーム	14.5~29.8	△	△	○	◎	◎	
住宅型有料老人ホーム	8.8~19.1	△	○	◎	○	○	有料老人ホーム おうるの郷
サービス付き高齢者向け住宅	11.1~20	○	◎	◎	○	○	
グループホーム	8.3~13.8	×	要支援2以上	○	○	◎	ゆーあい天馬
特別養護老人ホーム	10~14.4	×	×	×	◎	○	恵寿荘 特別養護老人ホーム おうるの郷
介護医療院	8.6~15.5	×	×	○	○	○	

今回掲載している情報は、一般的なものになります。料金やサービス内容は、施設や個人の状況によって異なります。入所のご相談は「地域包括支援センター」・「担当ケアマネジャー」・「各施設」へお問い合わせください。





健康診査・各種がん検診を受けましょう

～自分の健康は自分で守ろう～



年に1回は健康診査等を受診し、
ご自身の身体の状態を確認しましょう

健康診査や各種がん検診は
無料で受けることができます

「毎月、病院受診しているから健診は受けなくても大丈夫」という方も多いですが、健康診査では治療している病気だけでなく、身体全体の状態を見ることができます。

- 1 病気の予防・重症化の予防
☒ 気づいていない異常がないか
☒ 持病が悪化していないか
- 2 フレイルの予防
☒ 加齢に伴う心身の衰え（フレイル）が進んでいないか

皆さんは健康づくりのためにどんな取り組みをしていますか？
人は年齢とともにかかる病気の傾向が変わります。中年期（30歳から50歳頃）は、肥満やメタボによる生活習慣病の発症が多くなりますが、高齢期（60歳以降）になると、加齢に伴う筋肉・筋力の低下やその影響による転倒や骨折等が増加していきます。
このような病気を予防するためには、年齢に合わせた健康づくりが大切です。とくに高齢期の方は「もう年だから・・・」と諦めてしまう方も多いですが、日頃の取り組みで身体機能は改善することが可能です。

健康診査等の日程や医療機関など詳細は、町ホームページや保健福祉課健康推進係までお問合せください。

知っておきたい 町のサービス

「新冠町移送サービス事業」

在宅の高齢者や障がい者等で「歩行困難でひとりではバスに乗れない」などの理由から、医療機関や福祉サービス事業所等への移動手段がない方に対して、「ご自宅」～「医療機関・福祉サービス事業所」を車椅子にも対応した福祉車両で送迎する「新冠町移送サービス事業」を行っています。利用を希望される方、サービスについて詳しく知りたい方は、お気軽にお問い合わせください。

対象者

- ①町内に居住する在宅の方で、障がい者手帳（身体、療育、精神）の交付を受けている方で重度または著しい障がいのため外出困難な方。
- ②町内に居住する在宅のひとり暮らし高齢者や高齢者夫婦等で、身体または精神の障がいのため、外出困難な方。

送迎範囲

新冠町内一円
日高町厚賀並びに新ひだか町静内の一部

料金

無料

問い合わせ先

新冠町役場保健福祉課（役場1階3番窓口）

☎ 0146-47-2113



（新冠町社会福祉協議会の移送サービス担当の皆様）

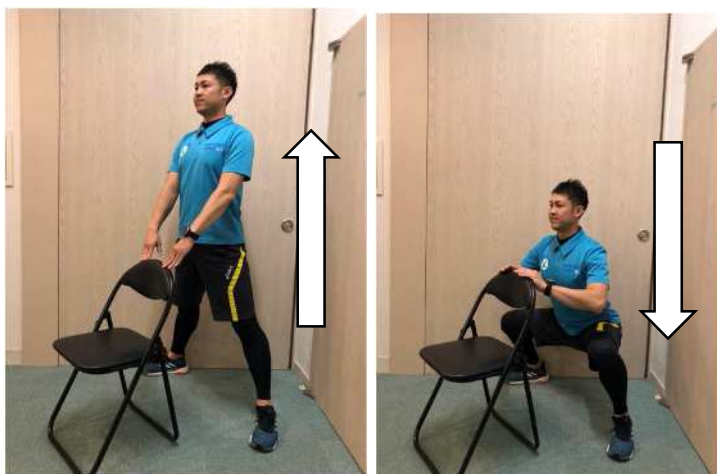
いつまでも元気に！今から始める おたっしや運動

○健康長寿のために元気なうちから健康管理にとくみましょう

軽い運動を習慣的に行うことで、体力の低下を予防することができます。自宅で簡単にできる筋力トレーニングを生活の中に取り入れて、いつまでも自分の足で歩くための筋力を保ちましょう！

お気楽☆おたっしや塾で講師を務める、溪仁会円山クリニックの齊藤健康運動指導士が推奨する運動を紹介します。

② 簡単スクワット 太もも お尻を鍛える : 10回を目標に！

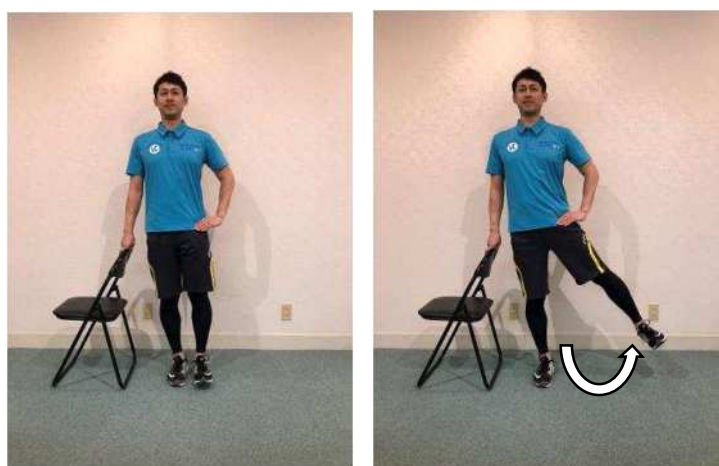


足腰の筋力を
強化し
日常生活の動作が
楽になる！



- ① 腰幅よりも少し広く足を開いて立つ
- ② 背中を伸ばした状態でゆっくりとお尻をさげる
- ③ 太ももと床が平行になる状態まで下げたらゆっくりと戻る

① 足上げ運動 お尻の横 体幹を鍛える : 左右 10回ずつを目標に！



バランス感覚が
向上し
転倒予防に
つながる！



- ① 椅子の背もたれをつかんで立つ
- ② 片足を真横にゆっくり開き、ゆっくり戻す
- ③ 足を上げるときは、つま先がまっすぐ前を向けた状態を保ちましょう！

～お喜楽☆おたっしや塾やってます～

新冠町では介護予防事業としてお喜楽☆おたっしや塾を開催しています。自宅でも継続可能な筋力トレーニングやストレッチ等の運動指導の他に、歯科の話・栄養の話など健康にまつわる助言を受けることができます。多くの方の参加をお待ちしています。開催場所の詳細は、
新冠町地域包括支援センター ☎0146-47-2113 までお問い合わせください。

新冠町の人口の 3人に1人が高齢者

新冠町の高齢化率は、
33.1%（令和5年時点）。
つまり、町の人口のおよそ
3人に1人が65歳以上の
高齢者です。

近年では、「健康」「収入」
「やりがい」を理由に、定
年後も働きたいと思う高齢
者が増えており、新冠町高
齢者事業団は、こうした高
齢者の就業機会を確保する
ために、重要な役割を担っ
ています。

新冠町高齢者事業団で 生きがいづくり

高齢者事業団は、会員の
方が、ご自身の経験や技術
を活かし、働くことを通じ
て健康・生きがいを得るこ
とを目的とする自主団体で
す。



家事援助

小さな畑の耕し



他にも・・・
引っ越し作業

除雪

窓ふき

など

何歳になっても自分らしく 高齢者事業団で働こう

草刈り



運転



花壇の花植え



庭木の剪定

お気軽にお問い合わせください！

新冠町高齢者事業団事務局

☎0146-47-4350

新冠町字本町42-2（新冠町社会福祉協議会内）

会員の皆様の健康維持のため
健康診断の費用助成もあります！



募集中！

※登録会費として年額2,400円がかかります

【担当】新冠町高齢者事業団事務局 青木

高齢者等買い物支援事業

らくらくにいかっぷ

移動販売車「らくらく号」が食料品等を
自宅まで**送料無料**でお届けします

わたしたちがお届けします♪



藁谷 広美 明石 理恵子

らくらくQ&A

らくらくにいかっぷってどんな
ことをしているの？

高齢のため買い物が困難になった方
に対し、食料品等の移動販売を行って
おります♪
また、見守りとして訪問時に急病や異
変があった際には、救急隊の要請や事
前に登録するご家族、役場保健福祉課
への連絡を行います。

どこまで来てくれるの？

新冠町全域どこでもうかがいます。

私は対象者に入るのかなぁ

町内在住の65歳の高齢者世帯の方
が対象者となっています。

まずは詳しいお話をきいてみたい
けど必ず登録しないとダメ？

そんなことはありません。まず
は説明やお話を聞いて、そのあ
とゆっくりと決めてください♪

来てもらったら必ずお買い物をし
ないといけない？

いいえ。お気軽にお買い物を楽しん
でいただければと思っています。
らくらくにいかっぷご利用を検討中
の方は下記お問合せ先までご連絡く
ださい★



お問合せ先

らくらくにいかっぷ運営協議会
(新冠町商工会内)
0146-47-2421

いつ起こるか分からない「もしも」に備えましょう

防災グッズリスト

地震、津波、台風、洪水など、自然災害はいつも待ったなし。

災害による被害を少しでも軽減できるよう、家庭で取り組んでいただきたい備えについてご紹介します。

非常用持ち出し品

両手が空くリュックタイプがおすすめ



食料

- ・手間なく食べられるもの
- ・飲料水(500ml程度)



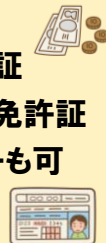
停電への備え

- ・LED ライト・ランタン
- ・モバイルバッテリー
- ・手回し充電ラジオ



貴重品

- ・現金
- ※保険証
- ※運転免許証
- ※コピーも可



健康管理に必要なもの

- ・応急手当ができるセット
(ガーゼ、包帯、絆創膏、
消毒液等)
- ・常備薬
- ・おくすり手帳や処方箋



身を守るもの

- ・ヘルメット(頭を守るもの) ・ホイッスル
- ・スリッパ ・軍手・手袋



その他

- ・必要な情報が書かれたメモ(緊急連絡先、持病、薬、
アレルギー等) ・筆記用具(マジックペン・メモ帳)



生活用品



- ・タオル ・歯ブラシ ・ラップ ・レインコート
- ・ティッシュ、ウエットティッシュ ・紙の食器や箸
- ・携帯トイレ(5~8 回分) ・衣類(下着や着替え)
- ・消毒用アルコール

個別に必要なもの

- ・眼鏡 ・補聴器 ・入れ歯 ・入れ歯洗浄剤

持出品にプラス！自宅での生活に備える！

非常備蓄品

食品(最低3日分)

- ・レトルト食品 ・切り餅 ・缶詰
- ・あめ ・チョコレート ・煎餅
- ・栄養補助食品



寒さ対策

- ・ポータブルストーブ
- ・灯油
- ・カイロ



工具類

- ・ガムテープ ・万能ナイフ

生活用品

- ・毛布 ・寝袋 ・トイレットペーパー
- ・簡易トイレ ・洗面用具 ・バケツ
- ・ドライシャンプー ・乾電池 ・鍋
- ・カセットコンロ ・予備のガスボンベ



飲料水・生活用水

- ・飲料水(ペットボトル)
- ※1 人/日:3L 3 日分が目安
- ・生活用水
- ※お風呂の水を残しておく、断水時に便利です

やってみよう！ 防災クイズ

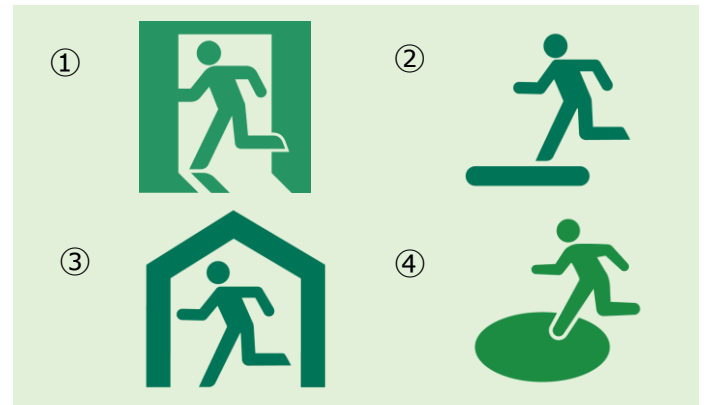
第1問：避難時、家を出るときに
しておくべきことは？

- ①鍵を開けておく
- ②ドアを開けたままにしておく
- ③ブレーカーを落としておく

第3問：家族の安否を知るための
災害用伝言ダイヤルの電話番号は？

--	--	--

第4問：災害の危険から一時的に
逃れる場合適切な「避難場所」はどれ？



答え・解説

第1問：③

阪神淡路大震災で起きた火災で一番多かったのが通電火災（停電から復旧した際に、電化製品が通電することで起きる火災）によるもの。避難して無人となった室内から時間差で出火するため、消火が遅れることが多いのも特徴。電気が復旧したとき、漏電などによる火災を防ぐため電器のブレーカーを落としておくことが大事です。

また、災害でも、普段外出するときと同様、ドアを閉め、鍵をかけて防犯対策をしておきましょう。

第2問：②

慌てて上流に向かって逃げると、海からきた津波が川をつたって、そこから波が押し寄せてくる可能性があります。基本は急いで川辺から離れること！堤防があっても、より遠く、高くへ逃げましょう。

第3問：171

災害発生時は、被災地に通話が集中し、電話が繋がりにくいことがあります。そんなときに提供されるのが、災害用伝言ダイヤル。自分か相手の電話番号を入力すると、メッセージを残せたり、聞いたりできます。

第4問：②と④

「避難場所」と「避難所」のちがいをご存知ですか？

災害の危険から一時的に逃れるための公園や広場などが**避難場所**（①）。災害によって自宅で生活できなくなった方を受け入れる場所が**避難所**です。③は、非常口です。



暮らしに役立つ 新冠町福祉サービス

新冠町では、地域に暮らす皆様が住み慣れた町で安心して生活できるための様々なサービスを展開しています。

レ・コードの湯 無料入浴券の配布		満70歳以上の方または障がい者手帳をお持ちの方に 無料入浴券を配布しています。
新冠町寿バス事業		満70歳以上の方を対象に「道南バス」「メロディー号」 の無料バス券を配布しています。
緊急通報システムの 貸し出し		高齢や障がいにより健康に不安がある方を対象に緊急 通報システム端末機の貸し出しを行っています。ご自 宅の固定電話に取り付けることで、体調不良時等の緊 急時にボタン1つで消防署への連絡が可能です。
ふれあい夕食		調理が困難な方や栄養状態の改善が必要な方の 自宅に夕食を配達します。「普通食」の他、「減塩食」 や「量ひかえめ食」があります。週1回から利用可 能です。
GPS 機器導入費の 一部助成		認知症等の高齢者における、外出中の所在確認のため GPS 機器の導入費の一部を助成しています。ご家族等 により本人の居場所を調べることができ、本人・家族の 安心につながります。

「お問い合わせ」 新冠町役場保健福祉課 ☎0146-47-2113

新冠町の医療と福祉の情報誌

「WA・輪・WA!!」

発行：新冠町（保健福祉課 介護支援係）

編集：医療と福祉に関する情報誌作業部会

電話：0146-47-2113

あとがき

新冠 IC ももうすぐ開通ですね！完成間近の高速道路を見て、何もなかった山にトンネルが造られたり、橋が架かるってすごい！と改めて感じます。日々の成果はわずかでも、積み重なれば大きな成果に繋がるものですね。「WA・輪・WA!!」を通して情報を発信し続けることが、いつか皆さんの健康や暮らしの一助となりますように。

介護支援係 村口・西尾