

地域で暮らすためのお役立ち情報 2021年度版

コミュニティなかすじ
まごころ部作成

障害者のことは、どこに相談するんだろう？

豊岡市障害者基幹相談支援センター
26-6060

認知症や介護保険のことなど、高齢者のことは、どこに相談するんだろう？

豊岡地域包括支援センター
24-2409

高年介護課 29-0055

「生活が苦しい」「仕事に就けない」「住むところがない」など、生活に困っている際はどこに相談するんだろう？

豊岡市総合相談・生活支援センター「よりそい」
23-1940

「健診の結果が気になる」「体が動きづらくなってきた」「子育てに関して心配」など、健康に関することはどこに相談するんだろう？

保健師（豊岡市健康増進課）
24-1127

悪質な訪問販売やオレオレ詐欺等の消費者被害に関することはどこに相談するんだろう？

豊岡市消費生活センター
21-9001

地域の安全安心等、心配なことはどこに相談するんだろう？

土淵駐在所（南警察署）
24-0110

地域の交流活動や見守り活動等、どのように取り組んだらいいんだろう？

豊岡市社会福祉協議会
地域福祉課
23-2573



加陽水辺公園水曜野菜市	毎週水曜日に水辺公園で実施される朝市 毎週水曜日 9:00~13:00 21-9119
加陽の朝市	地元産の新鮮な野菜、米等販売 7:30~11:00（定休日：水曜日） 24-6389
えんげいの里ハ社宮	八社宮で栽培した米や野菜の直売所 毎週土曜日 7:30~9:00
生活協同組合コープこうべ 買いもん行こカー	「自宅からコープデイズ豊岡までの買い物無料」送迎サービス コープデイズ豊岡 23-5000
さとうグループ巡回スーパー フレッシュ・ゴー！	自宅近くで商品を選び、必要な分だけ気軽に買える巡回スーパー 0120-310-418

【中筋地区内の医療・福祉情報】

吉田クリニック	内科、消化器科 26-8188 診療日：月・火・木・金 8:30~12:00 16:00~18:00（火 16:00~17:00） 水・土 8:30~12:00（休診日：日・祝日）
JA たじま豊岡介護センター 居宅介護支援事業所	介護に関する様々な相談に対応 24-2420 営業日：月~金 8:30~17:00（休み：土・日・祝 12月31日~1月3日）
コスモス薬局中筋	中筋地区の薬局として、すべての病院、医院さんの処方箋に対応しております。相談ください 29-2288
デイサービスセンター 加陽いちごの里	デイサービスセンターにて介護等の支援を行っています。 年中無休 8:15~17:00 29-0515
ポポロの杜 豊岡	「介護付有料老人ホーム」日当たりの良い施設です。いつでも見学にお越しく下さい。 22-1586

相談等がありましたら、コミュニティなかすじ（23-3746）までご連絡下さい

暮らしで気を付けるポイント(見守り編)

Point



「あいさつ・声かけ」をしましょう！！
何よりも「あいさつ・声かけ」が大切。あいさつを交わ
して顔見知りになることで地域全体がつながります。



〈見守られ上手さんになるために〉(住民福祉総合研究所資料参照)

- 1、毎日外に出て、人と出会う機会を作ろう！
- 2、決まった場所へ行こう！
- 3、人を家に招こう！
- 4、自分の生活・行動を知ってもらおう！
- 5、病気や体調の変化も周りの人に伝えよう！
- 6、常に倒れた時のことを意識して行動しよう！
- 7、見守ってくれる人との関係を大事にしよう！



※コロナ禍で人と接する事が難しい中ですが、さまざまな形で
人と人とのつながりを意識していきましょう！



【一人暮らしお役立ち情報】

救急医療情報キット配布事業	緊急時の迅速な救急活動へつなげるために、情報を保管できる容器等を無料配布 高年介護課 29-0055
緊急通報システム事業	緊急通報装置のスイッチを押すこと、火災報知器が作動することで消防署に自動通報 高年介護課 29-0055
除雪援助事業	雪下ろし・除雪に係る費用の一部を助成 高年介護課 29-0055/豊岡市社会福祉協議会 23-2573

緊急連絡先①

続柄

_____ ()



緊急連絡先②

続柄

_____ ()



提案します！健康づくり②

介護予防のため「認知症予防」をしましょう！！

コロナ禍で認知症の発症リスクが高まると言われています。体を動かしたり、頭を使うことが認知症予防につなげましょう！

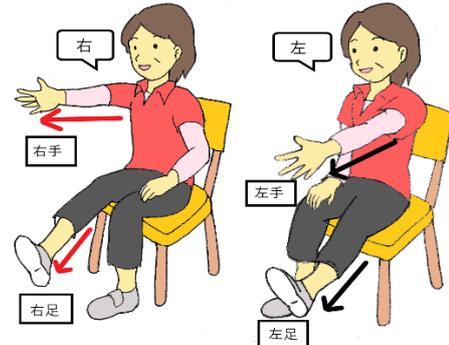
【レッスン①】

- ・体操やウォーキングをしながらしりとり。
- ・散歩中にすれ違った車のナンバーを、左から足し算する。など



【レッスン②】

- ・右左同じ手足を意識し、自宅で足踏みする。

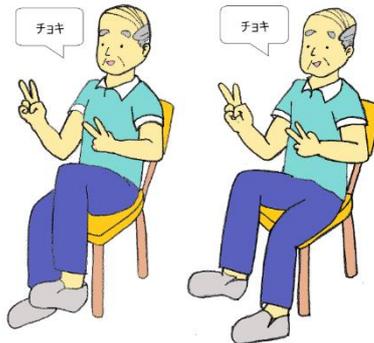


右手と右足を出す

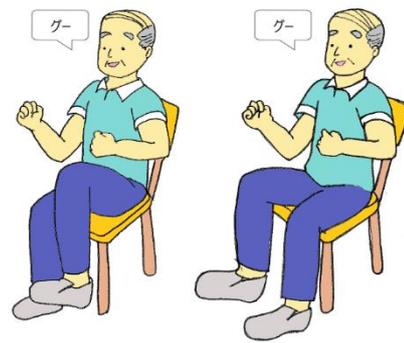
左手と左足を出す

【レッスン③】

- ・足踏みしながら、「グー」(チョキ)と言いながら、両手をグー(チョキ)にする。



「チョキ」と言いながら、両手をチョキにする



足踏みをして「グー」と言いながら、両手をグーにする

提案します！健康づくり③

転ばない体づくり「玄さん元気教室」に取り組みましょう！！

玄さん元気教室は個人でも実施することができます。玄さん元気教室やラジオ体操等、家においても体を動かすことで転ばない体づくりに取り組みましょう！

豊岡市では、「玄さん元気教室（スロ一筋トレ）」が実施されています。体力維持・向上、健康づくりに効果的。各行政区・個人でやってみましょう！

玄さん筋トレ(スクワット)



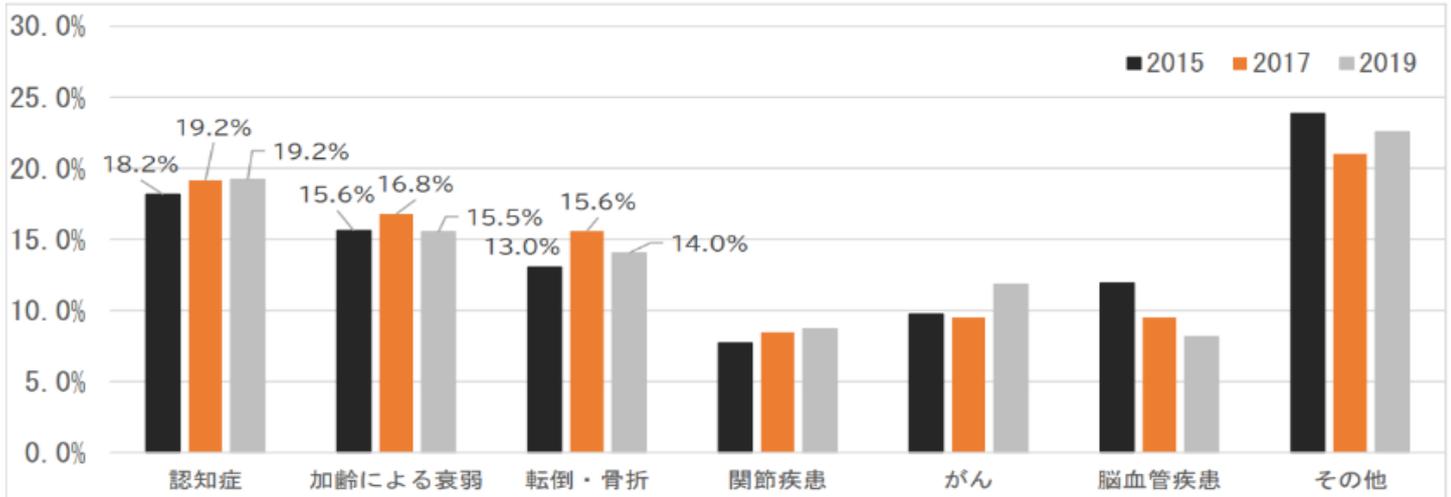
2次元バーコードを読み込むとスクワットの動画がみれます。



暮らしで気を付けるポイント(健康編)

【豊岡地域の健康課題】

図1 介護保険新規申請理由(2015~2019年度)



○介護保険申請理由は、第1位が**認知症**、次いで**加齢による衰弱**、**転倒・骨折**と続きます。

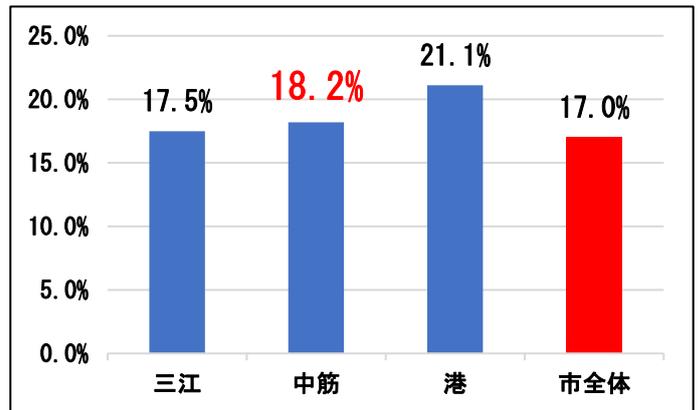
○介護予防のために**認知症予防**や**転ばない体づくり**が必要です

【中筋地区の健康について】

毎日の飲酒は、高血圧や糖尿病を発症し、治療・内服している割合が高くなっています。飲酒は、肝機能を低下させるだけでなく、肥満・高血圧・糖尿病など生活習慣病のリスクをもたらします。眠るための飲酒は、睡眠の質を低下させます。



地域別毎日飲酒割合



すこやか市民健診問診票(2019年)より

Point



【中筋地区の特徴】

市民健診を受けた方の約半数が、日常生活において歩行又は同等の身体活動を1日1時間以上実施しています。また、このような身体活動を行っている方の半数が健診結果ではメタボ非該当と分かりました。このことから、**1日1時間以上の身体活動はメタボ予防につながっている**と言えます。



提案します！健康づくり①

皆さんで正しい歩き方を学び「ウォーキング」をしましょう！！

コロナ禍でもできる健康づくり「ウォーキング」に取り組み、生活習慣病や介護予防に取り組みましょう！