

# 地域で暮らすためのお役立ち情報 2022年度版

## (1) 何かの時の連絡先一覧



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**

**21-9147**

**豊岡市障害者相談支援事業所**

**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「よいそい」**

**23-1940**

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**

「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**

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**

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**

**【問合せ・連絡先】**

コミュニティなかすじ事務局

電話：0796-23-3746

豊岡市土淵281-1

## (2) 中筋地区 福祉・医療お役立ち情報

### ① 社会福祉法人北但社会福祉事業会 29-0515

#### 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。介護の方法等をお伝えする事ができます。年中無休 8:15~17:00

### ② 吉田クリニック 26-8188

内科、消化器科 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)

※往診等も行っています。気軽に相談してください。

### ③ コスモス薬局中筋 29-2288

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。気軽に相談してください。

### ④ JA たじま生活福祉部介護福祉課豊岡介護センター 24-2420

専門職が介護に関する様々な相談に対応しています。

営業日:月~金 8:30~17:00 (休み:土・日・祝 12月31日~1月3日)

### ⑤ 株式会社ポポロ ポポロの杜豊岡 22-1586

「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ださい。

### ① 救急医療情報キット配布事業 高年介護課 29-0055

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。

### ② 緊急通報システム事業 高年介護課 29-0055

緊急通報装置のスイッチを押すことや火災報知器が作動することで消防署に自動通報。

### ③ 除雪援助事業 高年介護課 29-0055/豊岡市社会福祉協議会 23-2573

雪下ろし・除雪に係る費用の一部を助成。

### ④ 認知症高齢者等見守り・SOS ネットワーク事業 高年介護課 29-0055

認知症高齢者の方等が行方不明になったときに早期発見・保護を目的とする事業。

### ⑤ 家族介護用品支援事業 高年介護課 29-0055

在宅で高齢者を介護されている家族に対し、介護用品を支給する事業(要介護3以上の高齢者等と同居し在宅で介護している家族/市民税非課税世帯)。

### ⑥ 訪問理美容サービス事業 高年介護課 29-0055

理容店(美容院)に行くことが困難な寝たきりの高齢者や重度の身体障害者の家に理容師(美容師)が訪問し、理美容サービスを行う事業(要件が有)。



## ⑥ えんげいの里八社宮

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

## ⑦ 加陽水辺公園水曜野菜市 21-9119

毎週水曜日に加陽水辺公園交流館で実施される朝市。毎週水曜日 9:00～13:00



## ⑧ 加陽の朝市 24-6389

地元産の新鮮な野菜、米等販売。7:30～11:00(定休日:水曜日)

## ⑨ さとうグループ巡回スーパー フレッシュ・ゴー! 0120-310-418

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。

中筋地区:月・木(土渕、加陽、中郷)



## ⑩ 生活協同組合コープこうべ 買いもん行こカー 23-5000

「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。

### 民生委員・児童委員とは

高齢者・障がい者、子育て世帯の訪問・見守りや、住民の相談相手になり、必要な支援を受けられるよう、行政や社会福祉協議会等の関係機関との「つなぎ役」として活動している。民生・児童協力委員や福祉委員と協力して活動を進めている。

### 民生・児童協力委員とは

民生委員・児童委員が行っている見守り活動等に協力して福祉活動を行っている。

### 福祉委員とは

地域の見守りや支え合い活動を推進するために、各行政区で活動を行っている。



### 健康推進員とは

地域で健康づくりの雰囲気高め、健康で活気のある地域づくりのために健康づくりの啓発や健康講座等を企画・実施する。

### 【生活に必要な考え方】

地域では、民生委員・児童委員、民生・児童協力委員、福祉委員等が見守り・声かけ活動を行っています。

不安や悩みは誰にでもあります。身近にいる信頼できる方や、相談機関に相談してみましよう。

### 【中筋地区 福祉活動者】 ※各自で担当を記入して活用ください。

- ・民生委員・児童委員:
- ・民生・児童協力委員:
- ・福祉委員:

### (3)健康お役立ち情報

10月26日健康講演会 主催：まごころ部（健康推進員）

「感染症とのつきあい方」と題して、吉田クリニック 院長 吉田仁志先生にご講演いただきました。内容を一部紹介します。



**冬にかけて「インフルエンザ」「新型コロナウイルス感染症」や「ノロウイルス感染症（ウイルス性胃腸炎）」に注意しましょう!!**

## インフルエンザ・新型コロナウイルス感染症

### 予防のポイント

- 三密回避（換気、間隔をあける、会話をするときはマスクをつける）
- マスク、手洗い、うがい
- 免疫力を落とさないよう日常生活に注意
- 過労、睡眠不足、アルコール多飲などに注意
- ワクチンで予防できるものはできるだけしておく



### 症状と治療

#### インフルエンザ

発症から48時間以内であれば「タミフル」などの抗インフルエンザ薬が処方されます。薬を飲むことで、症状を半日～1日ほど短くすることができますが、薬の副作用や薬剤耐性ウイルスの問題もあり、メリットとデメリットを考えた上で医師と相談してください。

幼児や高齢者、肺や神経に疾患を持つ人は重症化すると命に関わることもあるため、服用が推奨されています。

### 症状と治療

#### 新型コロナウイルス感染症（COVID-19）



発症すると風邪のような症状からはじまり、多くの人は軽症のまま1週間ほどで治ります。重症化する人は、風邪の症状が出た後1週間から10日間ほどで急速に肺炎の症状が悪化し、薬物療法で改善しない場合は人工呼吸管理などの集中治療が必要になります。

### お家でできること

- ・患者のできるかぎりの隔離
- ・アルコール消毒（インフルエンザ・新型コロナウイルス感染症）

### 予防のポイント

#### ノロウイルス感染症（ウイルス性胃腸炎）



- リスクのある食べ物にはよく火を通す（85～90度で90秒以上加熱する）
- 感染が増える時期は牡蠣などの貝類の生食を控える
- 食事の前やトイレの後の手洗い

### 症状と治療

ノロウイルスは特効薬がないため、対症療法がおこなわれます。下痢や嘔吐の症状は辛いですが、その期間は1～2日と短いため、できる限りの水分補給で脱水を防ぎ、安静にすることが重要です。状態によっては、点滴で水分を補うこともあります。



### お家でできること

- ・脱水症状の水分補給に経口補水液 OS-1 が有効です。
- ・ノロウイルス感染症の患者からの二次感染を防ぐには、嘔吐物や便の処理をするとき使い捨てのエプロンやマスク、手袋を着用します。ふき取りに使ったペーパータオルなどは、ビニール袋に入れて、上から塩素系漂白剤を浸る程度にかけて、密閉して廃棄します。乾燥する前に速やかに行いましょう。嘔吐物で汚れた床は、塩素系漂白剤を含ませた布でおおい、しばらく放置して消毒します。