

在宅介護支援センターだより 39

～高齢期に気を付けたい「閉じこもり」～

年を取ると、病気や足腰の機能の低下など、ちょっとしたことで家に閉じこもりがちになることが多いようです。「閉じこもり」は、次のような症状が起こる可能性がありますので、ご注意ください。

- ・骨粗鬆症や転倒などで骨が折れやすくなる
- ・筋肉がやせ細り、力がなくなる
- ・息切れがして疲れやすくなる
- ・食欲がなくなり、便秘がちになる
- ・立ちくらみがする
- ・外出したり、人と会ったりする意欲がなくなる
- ・絶望や不安を感じる
- ・何事にも無関心になる
- ・もの忘れがおこる

◆閉じこもりチェック表◆

一人で歩くことが難しくなった
認知症の症状がある
トイレが近くなり、出掛けることが不安になった
目や耳が不自由になり、人との会話がおっくうになった
親しくしている友人や知人が周りにいない
退職や子どもの自立後、社会や家庭で役割がない
夫(妻)が亡くなった
趣味や地域とのかかわりがなく、出掛ける理由がない
外出をサポートしてくれる人がいない
住まいの近くに坂道や交通量の多い道がある
高層住宅に住み、昇り降りが難しい

「閉じこもり」を防ぐためには、介護保険をはじめ、町の保健福祉サービスを活用したり、地域活動やボランティア活動に参加したりするなど、活動的な生活を送り、外出の機会や人とのふれあいを持つことが大切です。

在宅介護支援センターでは、さまざまなご相談やサービスのご紹介などを行っています。お気軽にご相談ください。

◇閉じこもりチェック
ひとつでも該当する方は、「閉じこもり」になる可能性があります。

在宅介護支援センターおおみ緑の里 ☎(73) 5146

在宅介護支援センター杜の街 ☎(70) 1666

大切な命を救うために 救急車の適正利用にご協力を



山武郡市広域行政組合消防本部管内の救急出動件数は、平成元年から毎年増加しています。必要なときに必要な救急サービスを受けられるよう、救急車の適正な利用を心掛けてください。

平成17年中の出動件数は、8,720件(1日平均23.9件)出動しています。搬送人員は、7,999人(1日平均21.9人)、そのうち

管外(千葉市、成田市、旭市など)へ2,222人を搬送しています。消防本部には、7台の救急車が配置されていますが、救急需要の増加、救急医療体制等の実情から、管外搬送が増加し、救急車が出動できなくなるケースも発生しています。救急車は、けがや病気などで緊急に病院に搬送しなければならない傷病者のためのものです。緊急でないのに救急車を要請すると、本来に救急車を必要とする事故が発生した場合に救急車がなく、到着が遅れて大切な命が救えなくなる恐れがあります。

緊急性がなく、自分で病院に行けるときは、一般車、タクシー、民間救急車などを利用してください。傷病者の様子や事故の状況などから、急いで病院へ連れて行ったほうがよいと思つたときは、迷わず119番通報してください。

身体障害者のための補装具制度が
変わりました

補聴器・車いす等の補装具の購入・修理に関する制度の一部が変更となりました。

◆利用者負担の変更
原則1割負担で上限額は次のとおり。

△上限額▽
▼生活保護世帯 0円
▼町民税非課税世帯(本人収入80万円以下) 15,000円

電話のユニバーサルサービス 制度がスタート

日本全国で提供されている加入電話、公衆電話、緊急通報(110番、118番、119番)などの電気通信事業法に定められた電話の「ユニバーサルサービス」。携帯電話やIP電話の普及およびサービス競争の進展等により通話料金が安くなる一方で、ユニバーサルサービスを維持するための費用が不足してきています。このため、固定電話・携帯電話・PHS・IP電話などの電話会社56社が協力して費用を出し合う「ユニバーサルサービス制度」がスタートすることとなりました。利用者に対して負担を求めるとは事業者により異なりますので、ご利用の電気通信事業者にお問い合わせください。制度の円滑な運営のため、皆様のご理解とご協力をお願いします。

関東総合通信局電気通信事業課
☎03(5220)5685

◆乳幼児医療費助成
乳幼児医療費助成制度は、乳幼児の保健対策の充実と保護者の経済的負担の軽減をはかるために、医療費を助成する制度です。

▼対象Ⅱ町に住所のある0歳就学前のお子さん

◆三種混合予防接種の間隔
第一期(初回)1~3回目
は、それぞれ8週間を越えないよう心掛けてください。3~8週間の間隔で、3回接種することにより体の中に十分な抗体を作ることが出来ます。体調不良などでやむを得ず8週間を越えても、予防接種を受けることは可能です。その場合は、事前にご相談ください。

◆高齢者のインフルエンザ予防接種
接種期限は1月末日までですが、なるべく12月中旬までに受けましょう。

健康福祉課健康指導係
☎(72)8321

◆乳幼児医療費助成・児童手当の申請はお済みですか?
※お子さんの年齢により、適応範囲に制限があります

◆児童手当
児童手当は、家庭生活の安定と次世代の社会を担う児童の健全な育成・資質の向上を目的として、児童を養育している方に支給します。

◆乳幼児医療費助成・児童手当の申請はお済みですか?
▼対象Ⅱ町に住所のある0歳就学前のお子さん
を養育されている方
※保護者の所得により手当を受けられない場合があります

▼受給期間Ⅱ申請の翌月から

☆ご注意ください
①転入された方で、前の住所地で乳幼児医療費助成、児童手当を受けていた場合でも、町で新たに申請する必要があります

健康福祉課健康指導係
☎(72)8321

「ポリオ」の対象生年月は、変わります。三種混合(初回)は3回を先に受け、その後ポリオを受けることをお勧めします。

◆高齢者のインフルエンザ予防接種
接種期限は1月末日までですが、なるべく12月中旬までに受けましょう。

健康福祉課健康指導係
☎(72)8321

◆三種混合予防接種の間隔
第一期(初回)1~3回目
は、それぞれ8週間を越えないよう心掛けてください。3~8週間の間隔で、3回接種することにより体の中に十分な抗体を作ることが出来ます。体調不良などでやむを得ず8週間を越えても、予防接種を受けることは可能です。その場合は、事前にご相談ください。

◆高齢者のインフルエンザ予防接種
接種期限は1月末日までですが、なるべく12月中旬までに受けましょう。

健康福祉課健康指導係
☎(72)8321

日ごろから避難場所の確認を

いつ起こるか分からない災害。いざというときに備え、地域の避難所、一時避難場所を確認しましょう。

▶新規指定避難所=大網白里アリーナ 総務課消防防災係 ☎(70)0303

種別	No	名称	所在地	種別	No	名称	所在地
避難所	1	瑞穂小学校	永田1055	避難所	16	白里高等学校	細草1398
	2	瑞穂幼稚園	永田1117		17	白里小学校	南今泉3349
	3	大網中学校	金谷郷275		18	白里幼稚園	南今泉3344
	4	山武農業高等学校	大網435-1		19	白里公民館	南今泉1088-1
	5	大網小学校	大網416		20	中郷コミュニティセンター	柿餅26-1
	6	大網幼稚園	大網391-1		21	農村ふれあいセンター	金谷郷1356-2
	7	中央公民館	大網121-2		22	季美の森小学校	季美の森南1丁目28
	8	大網東小学校	富田32-2		23	大網白里アリーナ	上貝塚160
一時避難場所	9	柔剣道場	上貝塚71-1	24	諏訪神社	北今泉2076	
	10	増穂中学校	北飯塚200-1	25	四天木町有地	四天木2982-1	
	11	増穂小学校	北飯塚281	26	要行寺	四天木甲1342	
	12	増穂北小学校	上貝塚317	27	第二保育所	南今泉637	
	13	増穂保育所	上貝塚337	28	町運動広場	南飯塚447-1	
	14	増穂幼稚園	南飯塚299-1	29	みどりが丘近隣公園	みどりが丘3丁目17	
	15	白里中学校	細草1385-1	30	北吉田町有地	北吉田184-1	