

# 地域安心ネットワークに 登録しませんか？

～共に支え合い安心して暮らせる  
まちづくり～

☎ 住民福祉課 社会福祉係 ☎62-9144

町では、住み慣れた地域で安心して一生暮らすための体制「地域安心ネットワーク」づくりを進めています。これは、日常的な支援を強化し非常時にも強いまちづくりを目指し、地域と行政がともに協力し、「共に支えられ・支える」「一人の孤独者もいない」まちづくりのためのものであります。

このしくみは、支援を必要とする方が申請登録することで自らを知ってもらい、共に支え・助け合える地域をつくることで、日常支援をはじめ災害時等の対応も可能となるものです。

皆さまのご理解と積極的な登録をお願いします。

## こんなことに活用されます

民生・児童委員

行政・公的機関等



登録者



区・集落組合、地域住民等

### ● 民生・児童委員による見守り活動

民生・児童委員が、対象の方の安否確認等、定期的に見守り活動を行なっています。

### ● 支え合いマップの作成

お住まいの地区の中で、日常生活や災害時に支援が必要な人を把握することなどを目的に支え合いマップを作成しています。

### ● 個別支援計画の作成

災害時の避難方法など、支援に関する必要事項等を示した個別支援計画を作成しています。

## 登録の方法は？



### ○ 「個人情報登録申請書兼同意書」をご提出ください

登録を希望する方には、返信用封筒を同封の上、申請書をお送りしますので、係までご連絡をお願いします。

### ○ 対象となる方

1. 寝たきり高齢者
2. 独り暮らし高齢者（原則65歳以上）
3. 認知症高齢者
4. 高齢者のみで構成されている世帯の方（原則75歳以上）
5. 介護保険による認定をうけている方
6. 心身に障がいがあり、日常生活で他者による介助・支援を要する方
7. 日中、高齢者のみの世帯の方（同居の親族はいるが、日中75歳以上の高齢者のみ、または高齢者一人となる世帯の方）
8. 他者の支援を要する方

### ○ 支援協力者の登録について

申請にあたっては、できる限り近所の方などに支援協力者の登録をお願いしています。支援協力者とは、災害時等の支援を保障するものではなく、法的な責任や義務を負うものでもありません。対象の方から依頼があった場合には、ぜひご協力をお願いします。（やむを得ない場合は、支援協力者欄は空欄で結構です。）

支援を必要とする方はどなたでも登録できます。

皆さまからのご連絡をお待ちしています。



民生・児童委員は、地域住民のあらゆる相談に応じ、必要な支援を行い、誰もが心豊かに生活できるよう活動しています。

相談内容は厳守されます。安心してご相談ください。

○ 地域担当委員  
〈桜ヶ丘区〉  
中山 よしみ 委員

○ 任期  
2018年11月1日～  
2019年11月30日

問 住民福祉課 社会福祉係  
☎62-9144

1名欠員となっていました  
民生・児童委員が決定しました。

新しい  
民生・児童委員を  
紹介します

## 災害時の避難行動要支援者の個別支援計画を作成しています

災害時に円滑かつ迅速な避難を実施するため、地域安心ネットワーク登録者のうち支援を必要とする方（避難行動要支援者）を対象に、災害時の避難方法など支援に関する必要事項を示した個別支援計画を作成しています。

この計画は、町から提供する地域安心ネットワーク登録者の情報をもとに、区・集落組合や本人、ご家族の方とともに作成します。

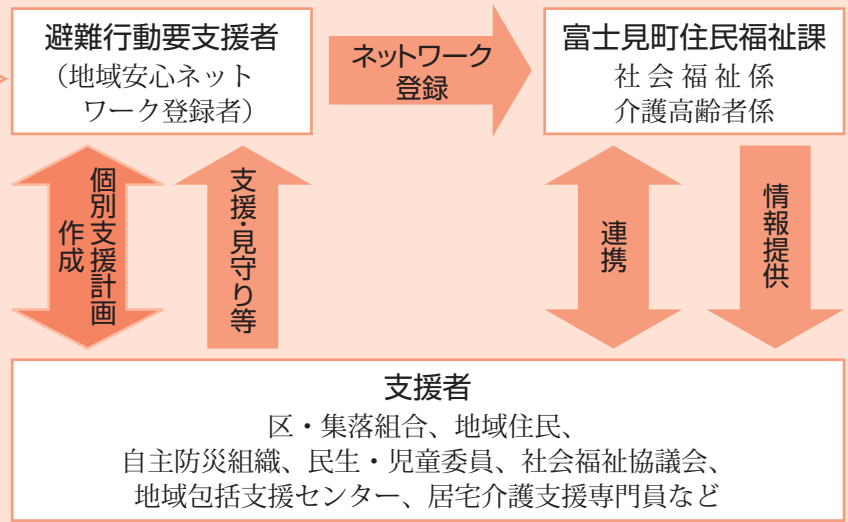
支援を必要とする方が地域安心ネットワークに登録することで、より正確な情報共有や連携を行うことができます。個別支援計画作成の対象となる方は、ご登録をお願いします。

### 個別支援計画作成の対象者

- ・要介護3以上の方
  - ・身体障害者手帳1・2級の方
  - ・療育手帳A1・A2の方
  - ・精神保健福祉手帳1・2級のうち、単身世帯の方
  - ・難病患者で、自力避難が困難な方
- ※このうち、地域安心ネットワークに登録している方

高齢者や障害者の  
避難支援を一緒に  
考えましょう!

### 避難行動要支援者個別支援計画作成イメージ



# 健康ふじみ通信

～心も体もいきいきと

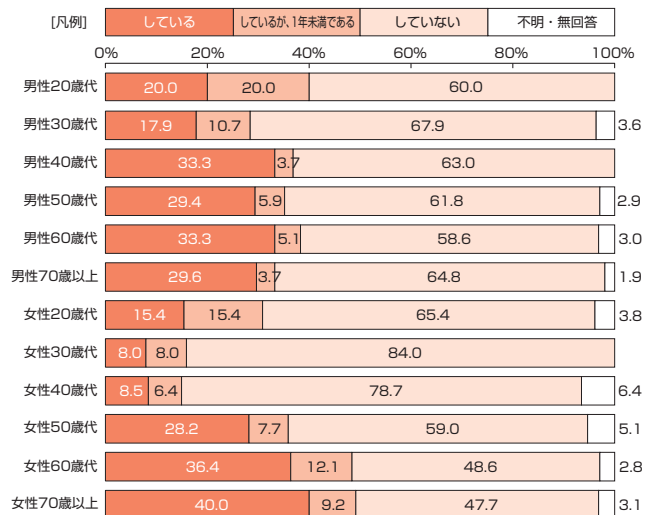
楽しく暮らせる高原の富士見町～

問 住民福祉課 保健予防係(保健センター内) ☎62-9134

## 「運動編」

平成29年に実施した「健康ふじみ21」中間評価のためのアンケートで、「運動習慣（1日30分以上の運動を週2回以上 1年以上継続）のある者」の結果を見ると、女性の20歳～40歳代の割合が男性や他の年代と比較して特に低くなっていることがわかりました。

運動が大切なことは知っていても、なかなか続けられない…そんな方も少なくないはず。からだを動かす機会や環境は、身の回りにたくさんあります。それが「いつなのか?」「どこなのか?」ご自身の生活や環境を振り返ってみましょう。そして、今より少しでも長く、少しでも元気にからだを動かすことが健康への第一歩です。普段から元気にからだを動かすことで、糖尿病、心臓病、脳卒中、がん、ロコモティブシンドローム、うつ、認知症などになるリスクを下げることができます。



●+10（プラス・テン） 今より10分多くからだを動かすことから始め、運動を習慣にしていきましょう

日常生活の中でこまめに動きましょう

- ・CM中はコタツから出てひと運動
- ・野沢菜や大根洗いの後はストレッチ
- ・部屋の中を暖かくして薄着で活動
- ・キビキビと掃除や洗濯 等



さらにやる気を出して今より10分多く動きましょう

- ・雪かきはこまめに実施
- ・寒い朝は体操で体温を上げよう
- ・いつでもどこでもウォーキング
- ・みんなで楽しくスキー、スケート、そり遊び 等

10分動く  
=1,000歩分の  
運動になります

(長野県版 身体活動ガイドラインより)