

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。

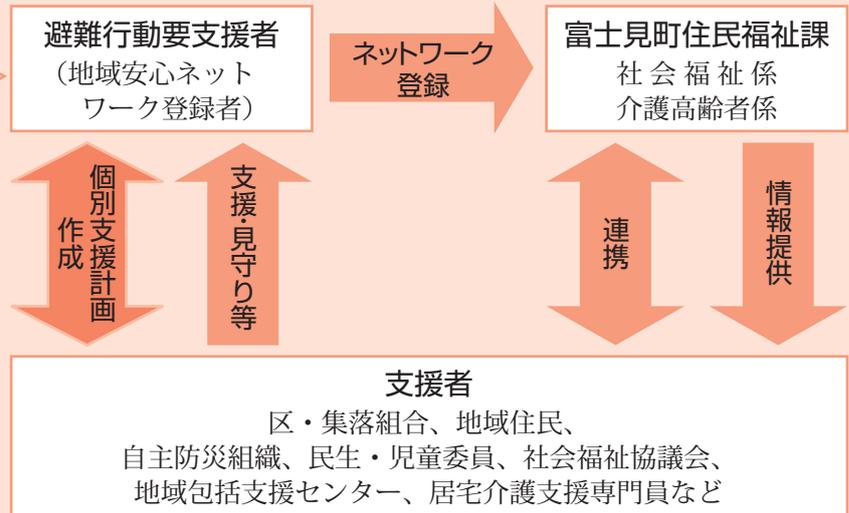
支援を必要とする方が地域安心ネットワークに登録することで、より正確な情報共有や連携を行うことができます。個別支援計画作成の対象となる方は、ご登録をお願いします。

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)