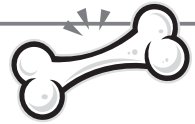




# 『ほねほね相談会』のご案内



## \*「ほねほね相談会」とは…

毎月1回、今の骨の状態を知る一つの目安として、簡単な骨密度測定を行います。管理栄養士や保健師がお話を聞いて相談に応じたり、食事や運動についてのアドバイスをしていますので、お気軽にご参加ください。

なお、半年～1年空けての骨密度測定が望ましいといわれています。昨年10月～今年4月ごろにほねほね相談会で測定された方は、是非ご参加ください。

日 時	<b>10月18日(火) (受付 9:30～11:00)</b>
場 所	<b>すこやかセンター伊野</b>
内 容	<b>栄養相談、保健相談、骨密度測定</b>



※事前に来所希望の時間に予約ができます。

※骨密度測定はかかとの部分で測る簡易な機器ですので、医療機関の機器とは異なります。“背が縮む、腰が痛い、背中が曲がってきた、圧迫骨折の既往がある”など症状がある方は、医療機関での詳しい検査をお勧めします。

**予約・問い合わせ** ほけん福祉課(すこやかセンター伊野内) ☎ **893-3811**



## 災害に備え「地域見守り台帳」に登録しませんか? ～地域ぐるみで助け合いを～

災害から身を守るためには、自分の身は自分で守るという意識を持ち、日ごろから地域の人とコミュニケーションを図ったり、避難場所や避難経路の確認をするなどの備えを進めるとともに、地域ぐるみで助け合う仕組みづくりが重要です。

町では、地域の皆さんで助け合う仕組みづくりの基になり、災害時に何らかの支援が必要な方(右記①～⑦)を対象とした「地域見守り台帳」の登録の受付を行っています。この「地域見守り台帳」を基に、自力での避難が難しいなど、優先的に支援が必要な方を更に選定し、個別計画の作成へと進めていくこととなります。

### ▶ 個別計画とは

他者の支援がなければ避難できない在宅の者について、災害が発生し、又はその恐れが高まった時に、避難情報の伝達や避難誘導等を迅速かつ適切に実施するために、あらかじめ定めておく計画です。

「地域見守り台帳」に登録することで必ず支援を受けられるとは限りませんが、日ごろの見守りや災害時の安否確認に役立てられますので、登録を希望される方は、問い合わせ先までご連絡ください。(登録がすでにお済みの方は必要ありません)

### ▶ 対象となる要援護者

- ①ひとり暮らしの高齢者の方(65歳以上)
- ②高齢者のみの世帯(75歳以上)
- ③身体障害者手帳1～3級をお持ちの方
- ④療育手帳をお持ちの方
- ⑤精神障害者手帳をお持ちの方
- ⑥要介護3～5の認定を受けている方
- ⑦その他町長が必要と認める方

### ▶ 問い合わせ

ほけん福祉課(すこやかセンター伊野内)

☎ 893-3810

社会福祉協議会

☎ 892-0515

## 行政相談週間

<10月17日(月)～23日(日)>

～ご相談ください、  
あなたのまちの行政相談委員へ!～

日 時	10月21日(金) 10:00～ 15:00	10月27日(木) 10:00～ 15:00
場 所	吾北中央公民館	伊野公民館
行政相談委員	川村 義秀 (自宅 ☎ 867-3393)	次田 敏幸 (自宅 ☎ 892-1810)

行政の仕事やサービスで、困っていること、分からないことがありましたら、総務省の行政相談をお気軽にご利用ください。

総務省では、多くの皆さんに行政相談を利用していただけるよう毎年10月に「行政相談週間」を設け、各種の行事を行っています。

当町においても、次のとおり、総務大臣の委嘱を受けた行政相談委員が「一日行政相談所」(無料・秘密厳守)を開設しますので、お気軽にご相談ください。

例えば、このようなお困りごとはありませんか?

医療保険・年金

道 路

公共施設



年金のことを聞きたい



標識が分かりづらい



公共施設を利用しづらい

また、本川総合支所に設置する「行政相談ポスト」でも、投書で相談を受け付けていますので、お気軽にご利用ください。