

健康だより

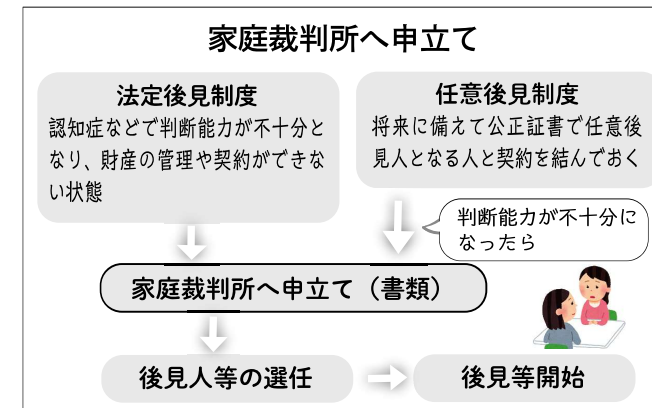
自分のために、大切なあの人のために知っておこう！
生活の不安を解消するために「成年後見制度」の利用を考えてみませんか？

認知症や知的障がい、精神障がいなどで判断能力が不十分な方が安心して生活できるように成年後見制度は平成12年4月に介護保険法と同時に施行されました。しかし、成年後見制度は浸透しておらず、利用されている方は多くはありません。そこで国は地域での日常生活を社会全体で支えることを目的に成年後見制度利用促進基本計画を策定しました。

成年後見制度って

どんな制度なの？

認知症などで判断能力が不十分な方の日常生活を法律的に支援する仕組みです。後見人があなたの財産や権利を守ってくれます。
財産の管理 出入金の確認をしながら現金や預貯金の管理をします。
契約の代理や取り消し 一人で行うことが難しい契約の締結や本人にとって不利益な契約の取り消し



などを代わりに行います。
介護、医療へのサポート 介護保険の申請や介護サービスの契約などをを行い、ご本人が安心して生活を送れるようにサポートします。

お金の管理が難しくなったなあ。

将来が心配だわ。

成年後見制度は
どうやって利用するの？

本人の住所地の家庭裁判所に申立てを行い、手続きをします。
本人や配偶者、4親等内の親族の方などが申立てができます。法定後見制度の申立ては該当する身寄りがいないなどの場合は市町村長が申立てをすることができます。

皆さんの身近な相談場所として
成年後見制度相談窓口を
ご利用ください！

相談 情報提供 申立て支援 法律の専門家と連携

成年後見制度の利用手続きや申立てに関する情報提供、支援を行います。相談内容により他の制度の利用が必要と思われる場合は関係機関と連携し、対応をしていきますのでお気軽にご相談ください。

【高齢者】
上島町地域包括支援センター（生名総合支所内） ☎ 76-2261
【障がい者】
上島町発達支援センター（弓削総合支所内） ☎ 77-2503

高齢者の「肺炎球菌感染症」
予防接種について

令和2年度の高齢者肺炎球菌感染症のワクチン予防接種期間が、3月31日（水）までとなっています。希望される方は、期間内に接種するようお願いいたします。

令和2年度の対象者

年齢	誕生日
65歳	昭和30年4月2日～昭和31年4月1日
70歳	昭和25年4月2日～昭和26年4月1日
75歳	昭和20年4月2日～昭和21年4月1日
80歳	昭和15年4月2日～昭和16年4月1日
85歳	昭和10年4月2日～昭和11年4月1日
90歳	昭和5年4月2日～昭和6年4月1日
95歳	大正14年4月2日～大正15年4月1日
100歳	大正9年4月2日～大正10年4月1日
100歳～	大正9年4月1日以前

※このワクチンを過去に1回でも接種したことのある方（任意接種を含む）は、定期予防接種の対象とはなりません。

問い合わせ

生名支所健康推進課 ☎74-0911
（魚島地区も所管）
岩城保健センター ☎74-0755

CATV11チャンネルで
13時・18時 放映中！

健康相談・各種教室・健診ガイド

☆印は、健康ポイント10P獲得できます

弓削地区

健康相談 ☆	
9日(火)	9:30～11:00 せとうち交流館
11日(木)	10:00～11:00 久司浦集会所
おたっしゅクラブ ☆	
10日(水)	10:00～11:30 弓削開発総合センター
11日(木)	10:00～11:30 下弓削中央集会所
11日(木)	10:00～11:30 久司浦集会所
24日(水)	10:00～11:30 下弓削中央集会所
まめちびクラブ ☆	
10日(水)	10:00～11:30 弓削保健センター
総合相談 ☆	
4日(木)	9:00～12:00 弓削保健センター
12日(金)	9:00～12:00 弓削保健センター
19日(金)	9:00～12:00 弓削保健センター
26日(金)	9:00～12:00 弓削保健センター

生名地区

はつらつ教室自主活動 ☆	
毎週月曜	13:30～14:30 生名保健センター
健康相談 ☆	
11日(木)	10:00～11:00 生名総合支所
いきいき体操 ☆	
毎週月曜	9:30～11:00 生名保健センター
おたっしゅクラブ ☆	
17日(水)	10:00～11:30 3分団集会所
18日(木)	10:00～11:30 西浦集会所

岩城地区

はつらつ教室自主活動 ☆	
毎週火曜	10:00～11:00 岩城保健センター1階トレーニングルーム
健康相談 ☆	
4日(木)	10:00～11:00 岩城総合支所2階
にこにこ広場 ☆	
11日(木)	14:00～16:00 北集会所
23日(火)	14:00～16:00 岩城開発総合センター
育児教室 ☆	
19日(金)	10:00～11:30 岩城保健センター
デイケア ☆	
10日(水)	13:30～15:00 岩城保健センター

魚島地区

健康づくり教室「おおぞら」 ☆	
8日(月)	14:00～15:30 魚島地域交流センター
健康相談 ☆	
26日(金)	14:00～16:00 魚島保健福祉センター

元気アップ体操

—すきま時間体操—

転ばない、転んでもケガをしにくくするためには、日頃から柔軟性・筋力・バランス力を鍛えておくことが重要です。力士がしている「またわり」と「しこふみ」は、これらを同時に鍛えることができます。しかも、足腰だけでなく、体幹も鍛えることができるので、姿勢がよくなり、歩く姿勢も安定します。

腰を落とす高さや足を上げる高さ、姿勢を保つ時間で運動の強さを調整できるので、体力に合わせて、挑戦してみてください。

「またわり」

- ①足を肩幅より少し開き、つま先は外に向け、膝も内側に入らないように意識する。
- ②膝に手を添え、背筋を伸ばしたまま、膝がつま先より前に出ないようにまっすぐ腰を下ろす。



5～10秒保持 1日3～10回

「しこふみ」

- ①「またわり」の姿勢から、左足に重心を移動し、息を吸いながら右足を上げる。
- ②息を吐きながら、体幹を安定させるよう意識し、できるだけゆっくりと足を下ろす。



上級者は足を上げた姿勢を3秒キープ

左右交互に3～10回ずつ

新型コロナウイルスワクチン接種のお知らせ

- 接種対象者 町民（住基登録者）が対象となります。
- 優先順位 ① 令和3年度中に65歳以上に達する方
② 基礎疾患を有する方や、高齢者施設等で従事されている方
③ それ以外の方
※順次、接種券を郵送いたしますので、必ずご確認ください。
- 接種開始時期（全国一斉開始）
4月1日以降の予定です。
- 接種場所（集団接種） 各島で会場を設ける予定です。
- 接種費用 無料
※詳細は決まり次第、ホームページ広報等にてご案内します。

問い合わせ 上島町 健康推進課 ☎74-0911