

しょうぼう

11月9日は一一九番の日

11月9日は、住民の皆さんと消防との繋がりを象徴とするダイヤルナンバーにちなみ、昭和62年に「一一九番の日」として制定されました。

一一九番通報時に慌ててしまいい、住所や状況を伝えずに「消防車、早く来て」などと一方的に話されると、出動指令が遅れてしまい、被害が拡大します。一一九番通報時には次の事を慌てずに落ち着いて伝えてください。

《火災である時》

- ・火災であること。
- ・消防車が向かう場所（〇区〇町内、氏名、近くの目標物）は、どこか。
- ・何が燃えているのか。（建物、車両など）
- ・逃げ遅れている人、けがをしている人がいるのか。
- ・通報している方の名前と電話番号。

《救急である時》

- ・救急であること。
- ・救急車が向かう場所（〇区〇町内、氏名、近くの目標物）は、

どこか。

- ・傷病者の人数、名前、年齢、意識（会話が出来るか）と呼吸の有無、症状。
- ・かかりつけの病院があれば、病院名と病名。
- ・通報している方の名前と電話番号。

また、かける電話によって繋がる消防機関が違う場合があります。

〈一般電話からかけた場合〉
妹背牛町内から一般電話を使用した場合は妹背牛町の消防に繋がります。

〈携帯電話からかけた場合〉
妹背牛町内から携帯電話を使用した場合はほとんどが深川消防署に繋がりますが、場所によっては他の消防機関に繋がる場合がありますので、まず消防車、救急車が必要な場所の市町村名から話してください。



いんふおめーしょん

情報蔵

information

けんこう

「フレイル」予防で健康寿命をのばそう

フレイルとは、高齢者の「健康」状態と「要介護」状態の間にある「虚弱状態」を指します。まだ介護は必要ではないけれど、なんとなく体調がすぐれない、足腰や口周りに不安がある、人付き合いがおっくう・・・など、年齢とともに生じる心身の衰えることです。

ある程度の衰えは高齢になれば自然なことです。しかし、介護状態にならないためには、フレイル状態に気づき、予防改善を意識することが大切です。フレイルには、主に4つの側面があり、生活習慣や身体・心の状態によって複雑にからみあいながら進行していきます。

家族で診断！フレイルチェック

1. 身体的フレイル
 - ・同性の同年代と比べて歩くのは遅いほうだ
 - ・以前と比べて体力がおちたと感じる
 - ・ひざや腰など身体に痛みを感じる部分がある
 - ・最近あまり食欲がない
 - ・ペットボトルのキャップが開けにくくなった
 - ↓これらが気になる人は、簡単な運動やタンパク質を多くとるなど食事の工夫から始めてみましょう。
2. オーラルフレイル
 - ・「たくあん」や「するめいか」くらいの硬さの食べ物が噛み切りにくくなった
 - ・水や汁物でむせることが多くなった
 - ・家族や友人から聞き返される
3. 心理的・認知的フレイル
 - ・以前と比べて物忘れが多くなった
 - ・日にちや曜日がわからなくなることがある
 - ・5分前に聞いた話の内容を忘れてしまうことがある
 - ・不安や考え事を自分の中に溜め込みがちだ
 - ・自分なりのストレス解消法がない
 - ↓これらが気になる人は、普段から頭や体を使うことを意識し、不安や悩みは無理せず誰かに相談

ご寄付のお知らせ

妹背牛町へのご寄付
ありがとうございました

■1区 土田勇美子 様
地域諸施策の遂行のため

戸籍の窓

9月16日～10月15日 届け出分

お誕生おめでとう
ございます

小林 ^{れお}蓮旺くん 10/5 翔太さん

お悔やみ
申し上げます

久保 賢一 さん 9/16 72歳
小谷内政雄 さん 9/29 88歳

ご厚志ありがとう
ございました

妹背牛町社会福祉協議会

■1区 虎谷サチ子 様
夫 虎谷 勇 氏 死去に際して
■2区 菊井 孝之 様
義父 小谷内政雄 氏 死去に際して

談しましょう。

4. 社会的フレイル

- ・あまり外出せず家に閉じこもりがちだ
- ・家族や友人などと食事をする機会が少ない
- ・以前はできていたことが面倒だと感じる
- ・地域の行事やサークルに参加していない
- ・定年で退職したことで人と話す機会がかなり減った
- ↓他の3つも含めフレイルの進行予防には、人とのつながりが効果的です。苦手な方も社会や家族と接する機会を増やすよう意識してみましよう。
- 介護予防に関する相談は保健センターでも受け付けています。気になることがある方はいつでも気軽にご相談ください。

けいせつ

忍び込みなどの侵入窃盗が頻発

- ・妹背牛や近郊で、店舗や住宅対象の侵入窃盗が頻発しています。
 - ・玄関や窓の戸締まり、現金や貴重品の管理、不審者の通報をお願いします。
 - ・補助錠、警報機、防犯カメラなどの自己防衛もご検討を。
- ### チャイルドシート、シートベルトの利用を
- ・子どもの命を守るためには、親の交通安全への強い意識が必要です。
 - ・同乗の子どもへのチャイルドシートやシートベルトの徹底を。

高齢ドライバーの事故防止

- ・不要不急な夜間、悪天候、長距離、体調不良時の運転は控えましょう。
 - ・車庫入れが困難、車線からはみ出す、事故が重なる、同乗者から危ないと言われたなどの危険の予兆は早めに医師や警察へ相談を。
 - ・更新講習、検査の手続きはお早目に！
- ### 特殊詐欺の防止について
- ・「深川警察署の××です」とかたる不審電話が発生しています。
 - ・「念のため折り返します」と対応すれば騙されません。
 - ・心当たりの無いハガキ、メール、電話は家族や警察に相談を。

ねんきん

「社会保険料（国民年金保険料）控除証明書」が発行されます

国民年金保険料は、所得税及び住民税の申告において全額が社会保険料控除の対象となります。その年の1月1日から12月31日までに納付した保険料が対象となります。

社会保険料控除を受けるためには、納付したことを証明する書類の添付が義務付けられています。

このため、平成31年1月1日から令和元年9月30日までの間に国民年金保険料を納付された方へ、「社会保険料（国民年金保険料）控除証明書」を本年11月上旬に日本年金機構本部から

送付する予定としていますので、年末調整や確定申告の際には必ずこの証明書（または領収証明書）を添付してください。

また、令和元年10月1日から令和元年12月31日までの間に今年はじめに国民年金保険料を納付された方については、翌年の2月上旬に送付する予定としています。

なお、ご家族の国民年金保険料を納付された場合も、ご本人の社会保険料控除に加えることができますので、ご家族あてに送られた控除証明書を添付のうえ申告してください。「社会保険料（国民年金保険料）控除証明書」についてのご照会は、控除証明書のハガキに表示されている電話番号にお問い合わせください。