

住み慣れた地域・自宅での生活を支える

豊岡市在宅医療・介護連携推進協議会

「豊岡市在宅医療・介護連携推進協議会」は、特に在宅介護が必要な方のために、医師・歯科医師・薬剤師・訪問看護師・ケアマネジャー（ケアマネ）などの多職種が、顔の見える関係で情報交換や協議を行い、住み慣れた場所で暮らし続けるための体制づくりや、さまざまな支援を行っています。退院して自宅での生活に戻るまでの支援体制のことは構成団体の一員である豊岡保健所が紹介します。

《問合せ》 高年介護課 ☎2412401



医師・看護師・ケアマネが連携して退院後の在宅サービスを整

高齢者が入院すると、体力の低下等により在宅での生活に不安を感じる方が多いと思います。入院しても住み慣れた地域で自分らしい生活を送ることができるよう、保健所を含めた豊岡市在宅医療・介護連携推進協議会では、退院後の生活にスムーズに移行し、適切な在宅サービスが提供されるための体制づくりに取り組んでいます。

入院すると、ケアマネが地域での生活の様子を病院に情報提供します。自宅への退院が決まると、本人と家族の意向を聞きながら、病院関係者（看護師等）とケアマネ、主治医やかかりつけ医等が連携し、通所リハビリや訪問介護などの、退院後のサービスを調整します。

また、介護保険の認定を受けていなくても、退院後の介護が必要と思われる方には、入院中に申請の手続きをすることで、退院後すぐにサービスを受けることができます。

入院時には「医療保険証」「介護保険証」「お薬手帳」の準備を

入院すると、病院がケアマネに連絡をします。入退院にかかる支援を円滑にするため、自分のケアマネが誰なのか知っておきましょう。また、普段から①医療保険証②介護保険証③お薬手帳の3つを「入院時3点セット」として準備し、入院時に持参しましょう。

2021年

運動健康ポイントの寄付状況



延べ3,064人から176万円の寄付

2021年は、延べ3,064人の方から1,761,062円の寄付の申し出を受け、市内77カ所の地区コミュニティセンター（コミセン）と学校園にポイント相当の寄付をしました。個人情報保護のため、寄付した方の名前は伝えていませんが、皆さんの温かい気持ちに対する感謝の声がたくさん届いています。今後も運動健康ポイント制度を利用して、健康管理と地域貢献をお願いします。

ポイントシートは近くのコミセンに提出を

コミセンに提出すると、郵送料が節約でき、その分コミセンに還元される仕組みがあります（ポイントシートの糊付けは不要）。提出できるコミセンは、市ホームページに掲載しています。

運動健康ポイント制度とは

「1日6千歩歩く」などの運動目標を決め、達成に応じてポイントがたまる仕組みです。ポイントは学校園などへの寄付、運動施設・温泉施設利用券や図書カードと交換できます。ポイントシートはコミセンに寄付ができます。

参加方法は、用紙に記入する「運動健康ポイントシート」かスマホアプリ「とよおか歩子」から選べます。スマホアプリは学校園への寄付のみできます。

詳しくは市ホームページ



《問合せ》 健康増進課 ☎21-9095

※掲載している情報は編集時点(2月15日)のもので、変更になっている場合がありますので、注意してください。

正しい知識と健診で心と体を守る 女性の健康週間(3月1~8日)

「自分が病気になんてなるはずがない」と思っていませんか？
体に違和感があっても見て見ぬふりをしていませんか？

女性ホルモンの変動などでさまざまな影響

女性の心と体は、女性ホルモンの変動や妊娠・出産などのライフイベントによって生涯を通じてさまざまな影響を受けます。また、PMS(月経前症候群)・子宮頸がん・乳がんなどで女性特有の健康問題を抱える場合があります。

《女性のライフステージごとの代表的な症状》

思春期 初潮を迎え、心身が子どもから大人に変わっていく時期です。

- 月経痛 ○月経不順・無月経 ○性感染症
- 望まない妊娠

成熟期 生涯にわたる健康の基礎を築く大切な時期です。女性特有の病気も増えてきます。

- PMS ○子宮頸がん ○乳がん

更年期 ホルモンバランスが乱れ、心身の不調が出やすい時期です。

- 更年期障害 ○脂質異常症 ○骨盤臓器脱

老年期 体のさまざまな部分で少しずつ老化が始まります。

- 骨粗しょう症

健康を支える基本は生活習慣

◇適度な運動を無理なく続ける

◇1日3食バランスよく食べる

無理なダイエットによる「やせ」は無月経や低体温の原因。

「肥満」は生活習慣病の原因。また、ホルモンの分泌バランスが悪くなる。

◇たばこは吸わない、お酒はほどほどに

喫煙は妊娠・出産や子どもの成長にも悪影響。

健康診断、がん検診を受ける

女性ホルモンは、女性特有のがん(子宮頸がん・乳がん)、生活習慣病、骨粗しょう症などと密接に関係しています。これらは自覚症状がないうちに進行します。年に一度は健診を受け、自分の健康をチェックしましょう。



《問合せ》健康増進課 ☎24-1127

《謝礼の目安》

活動日	30分あたり
平日 午前7時～ 午後7時	350円
平日の上記以外 土・日曜日、祝日	400円

▼**援助内容** 子どもの預かり(保育施設等の開始前・終了後、保護者の通院時など)、子どもの送迎(習い事の送迎など)

▼**対象** 本市在住で生後6カ月～小学6年生の子どもを持つ保護者

地域のなかで助け合いながら子育てをする会員組織・豊岡市ファミリーサポートセンター(ファミサポ)では「おねがい会員(預かり、送迎などで子育てを応援してほしい人)を募集します。」



子の預かりや送迎にお困りの方 ファミサポおねがい会員募集

▼申込み

入会申込書に必要事項を記入して申込み

※アドバイザー不在時登録不可。必ず事前に電話連絡の上来庁

▼各振興局出張登録日

場所	登録日
城崎振興局	3月1日(火)
但東振興局	3月3日(木)
日高振興局	3月8日(火)
出石振興局	3月10日(木)
竹野振興局	3月15日(火)

▼**実施時間** 午前10時～午後2時

※前日までに要予約。

《申込み・問合せ》豊岡市ファミリーサポートセンター(こども育成課内)

☎29-0053

