

地域で暮らすためのお役立ち情報 2020 年度版

(1) 何かの時の連絡先一覧



障害者のことは、どこに相談するんだろう??

豊岡市障害者基幹相談支援センター

26-6060

「生活が苦しい」「仕事に就けない」「住むところがない」など、生活に困っている際はどこに相談するんだろう??

豊岡市総合相談・生活支援センター「よりそい」

23-1940

「健診の結果が気になる」「体が動きづらくなってきた」「子育てに関して心配」など、健康に関することはどこに相談するんだろう??

保健師(豊岡市健康増進課)

24-1127

地域の交流活動や見守り活動等、どのように取り組んだらいいんだろうか??

豊岡市社会福祉協議会

地域福祉課

23-2573



認知症や介護保険のことなど、高齢者のことは、どこに相談するんだろう??

豊岡地域包括支援センター

24-2409

高年介護課 29-0055



悪質な訪問販売やオレオレ詐欺等の消費者被害に関することはどこに相談するんだろう??

豊岡市消費生活センター

21-9001

【問合せ・連絡先】

コミュニティなかすじ事務局

電話：0796-23-3746

豊岡市土渕281-1

(2) 役立つ制度一覧(詳しくは連絡先に、ご連絡下さい)

救急医療情報キット 配布事業

緊急時の迅速な救急活動へつなげるために、情報を保管できる容器等を無料配布

高年介護課 29-0055

緊急通報システム事業

緊急通報装置のスイッチを押すこと、火災報知器が作動することで消防署に自動通報

高年介護課 29-0055



生活協同組合コープこうべ 買いもん行こカー

自宅からコープデイズ豊岡までの買い物無料送迎サービス

コープデイズ豊岡
23-5000

さとうグループ巡回スーパー フレッシュ・ゴー!

「自宅近くで商品を選び、必要な分だけ気軽に買える」巡回スーパー

0120-310-418

除雪援助事業

雪下ろし・除雪に係る費用の一部を助成

高年介護課 29-0055

豊岡市社会福祉協議会
23-2573



加陽水辺公園水曜野菜市	毎週水曜日に水辺公園で実施される朝市 毎週水曜日 9:00~13:00 21-9119
加陽の朝市	地元産の新鮮な野菜、米等販売 7:30~11:00 (定休日:水曜日) 24-6389
えんげいの里ハ社宮	ハ社宮で栽培した米や野菜の直売所 毎週土曜日 7:30~9:00

【中筋地区内の医療・介護相談】

吉田クリニック	内科、消化器科 26-8188 診療日:月・火・木・金 8:30~12:00 16:00~18:00 (火 16:00~17:00) 水・土 8:30~12:00 休診日:日・祝日
JA たじま豊岡介護センター 居宅介護支援事業所	介護に関する様々な相談に対応 24-2420 営業日:月~金 8:30~17:00 休み:土・日・祝 12月31日~1月3日)

正しいマスクの着用



① 鼻と口の両方を
確実に覆う



② ゴムひもを
耳にかける



③ 隙間がないよう
鼻まで覆う

正しい手の洗い方

手洗いの
前に

・爪は短く切っておきましょう
・時計や指輪は外しておきましょう



① 流水でよく手をぬらした後、石けんを
つけ、手のひらをよくこすります。



② 手の甲をのばすようにこすります。



③ 指先・爪の間を念入りにこすります。



④ 指の間を洗います。



⑤ 親指と手のひらをねじり洗いします。



⑥ 手首も忘れずに洗います。

① 換気の悪い
密閉空間



② 多数が集まる
密集場所



③ 間近で会話や
発声をする
密接場面



豊岡市では、「玄さん元気教室（スロ
ー筋トレ）」が実施されています。体力
維持・向上、健康づくりに効果的。各
行政区・個人でやってみましょう！

参考資料：厚生労働省（一部抜粋）

中筋でコロナに負けない取組みを進めよう



現在、新型コロナウイルス感染症拡大防止の観点から「新しい生活様式」のもと、新型コロナウイルスと共存した生活が求められています。しかし、感染を恐れて家に閉じこもりになってしまうと、健康にも影響を及ぼすこともあります。

中筋地区の皆さんも、感染症予防対策をとりながら、健康に暮らしていただければと思います。

ポイント①

「感染しない・感染させないこと！」

中筋地区では、高齢化が30%後半に迫り、75歳以上の高齢者は360名以上です。高齢者や基礎疾患がある方は、重症化しやすいとされています。「**自分が感染しない・他人に感染させない**」を合言葉に、地区民全体で気を付けていきましょう！

【参考】

- ・発熱等の風邪症状がある場合、外出を控える
- ・息苦しさ、強いだるさ、高熱等がある場合(**高齢者や基礎疾患がある方は軽い症状でも要注意**)は最寄りの保健所へ相談

【新型コロナウイルス感染症に関する相談窓口】

豊岡健康福祉事務所 26-3660
(平日9時~17時30分)

ポイント②

「感染予防を徹底すること！」

- ①**自宅に帰れば手洗い、こまめに手指消毒をしましょう！**
- ②**外出時はマスクの着用をしましょう！**(熱中症予防のため2m以上離れている時はマスクを外すことも)
- ③**人が集まる場合は、密を避けて換気をしましょう！**
- ④**体調の変化を見逃さないようにしましょう！**

地区・各行政区の活動でも、みんなで声をかけあって徹底していきましょう！

【参考】

- ・換気は30分に1回以上数分間、2方向の窓を開放、扇風機等を併用すればより効果的
- ・人と人の距離は2m(最低でも1m)

こんな緊急事態
だからこそ！

**コロナは誰もがないうる可能性があります！
不安をみんなの力で乗り越えよう！**

みんなで支え合
い・助け合い！

ポイント③

「体を動かす等、健康維持を！」

中筋地区では、サロン活動や玄さん元気教室、グラウンドゴルフ等、地域活動が活発に行われています。集まれる場合は、**密にならず、互い違いに座ることや、換気・消毒を行いながらの実施をしましょう**。集まることが難しい場合は、**声をかけあって、それぞれで体操や散歩等の運動を続けましょう！**

【参考】

- ・人混みを避けて**散歩**
- ・家でできる用事や楽しみで体を動かす(**畑仕事、庭いじり、片付け等**)
- ・普段している体操を自宅で続ける(**ラジオ体操、玄さん元気教室等**)
- ・十分な睡眠をとり、3食バランス良い食事とすることで**免疫力をアップ**

ポイント④

「みんなで気にかけてあおう！」

中筋地区全体でも、活動自粛や中止が相次ぎ、各行事・イベント等で培ってきた「つながり」の低下が心配されます。「つながり低下」は孤立を生みます。**こんな時だからこそ、できる範囲・方法で、中筋地区みんなで声をかけあって気にかけてあいましょう！**

【参考】

- ・外出しにくい状況こそ、家族や友人が互いに支え合い、ちょっとしたあいさつや会話

