

特集

# 悩み解決のカギになる！

## 福祉＆健康のサービスや事業を知ろう

岡谷市では、福祉と健康に関する3つの計画を策定しました。…といっても、「わたしには関係ないから」と思う人も多いかもしれません。

でも、実はみなさんの生活に密接に関係しているものなのです。自分や家族、友人知人など身近な人が高齢者福祉や障がい者福祉の当事者だったり、ふだんから健康が気になっていたり、ということはありませんか？

これらの計画を知ることで、悩んでいる問題を解決するカギが見つかるかも！そのカギを手掛かりに、周りの人や相談機関と話をしてみてください。

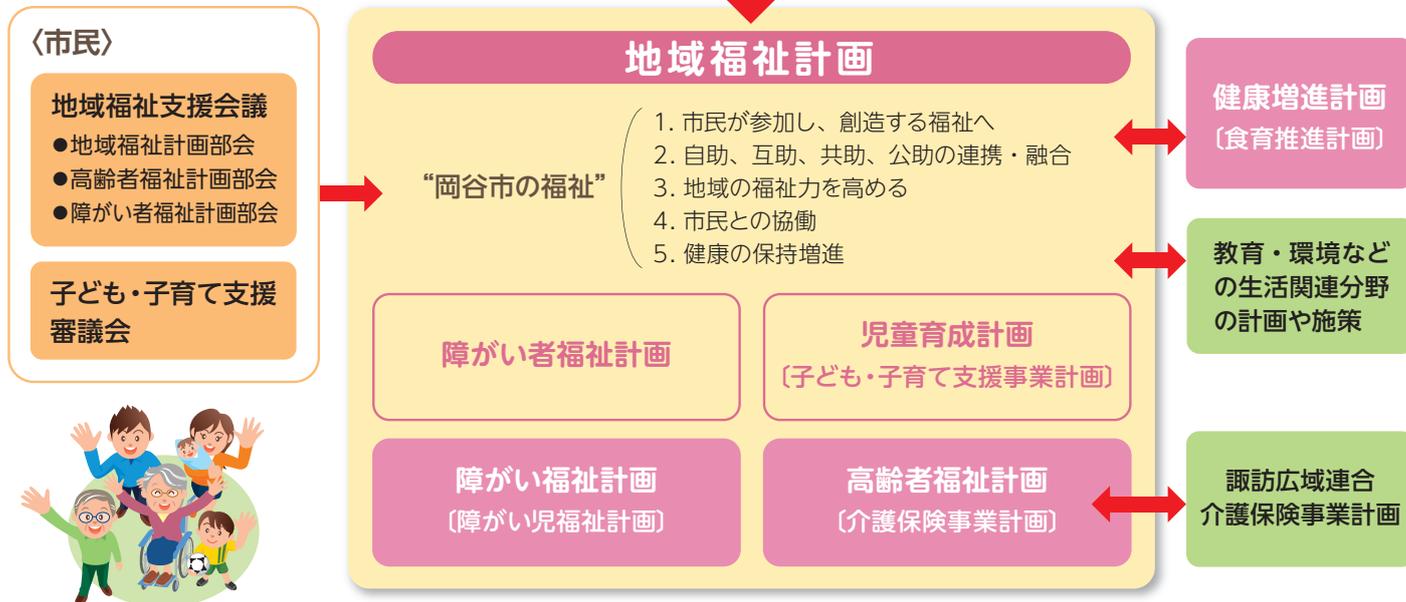
それでは、3つの計画のめざすことや全体像、具体例などを見ていきましょう。

### 福祉と健康に関する3つの計画

今年度から始まるのは、地域福祉計画の個別計画である「第8次岡谷市高齢者福祉計画」「第5期岡谷市障がい福祉計画 および 第1期岡谷市障がい児福祉計画」と、それに関連する「第3次岡谷市健康増進計画」です。

#### 第4次岡谷市総合計画

《将来都市像》みんなが元気に輝く たくましいまち岡谷  
《基本目標2》ともに支えあい、健やかに暮らせるまち





# 共に支え合い、いきいきと暮らすために

## 第8次岡谷市高齢者福祉計画(2018年度～2020年度)

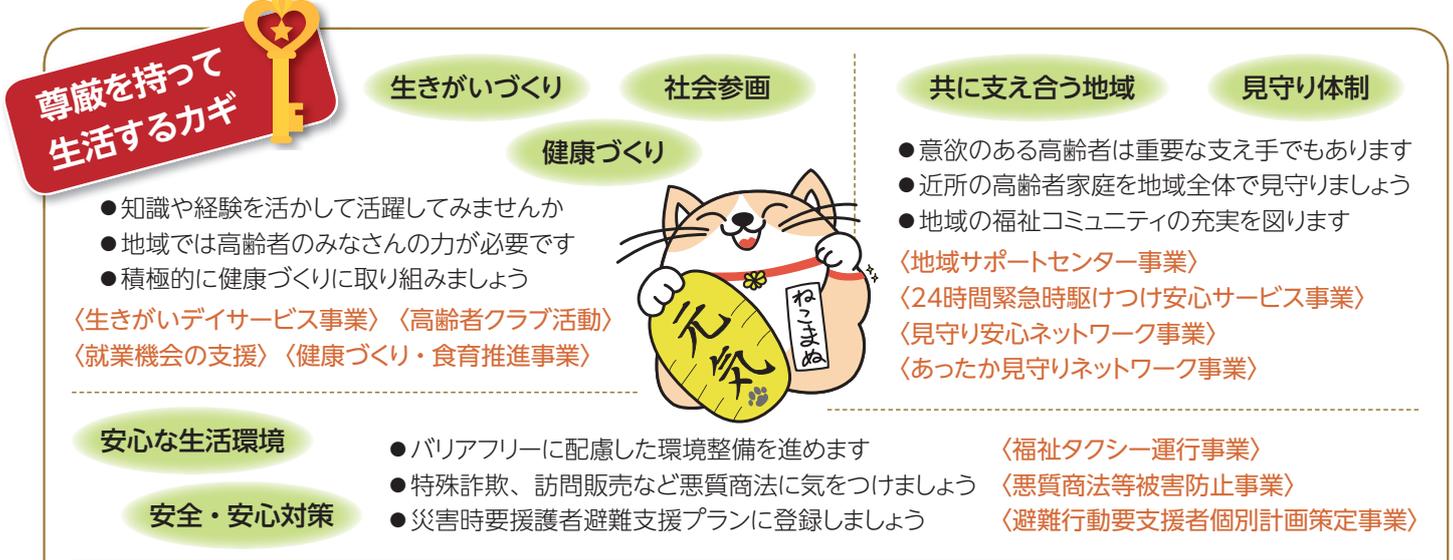
高齢者のみなさんは  
地域のだいじな  
財産です！

～高齢者の保健福祉の充実に向けて～

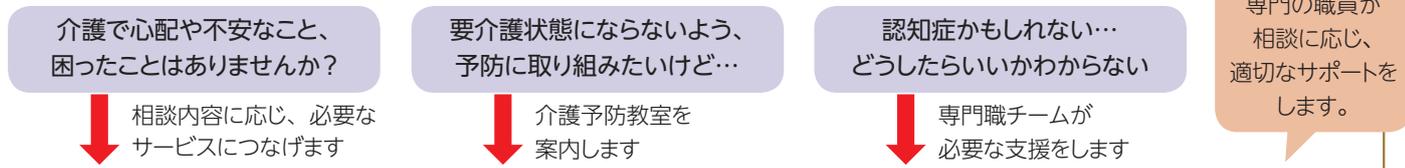
「元気・いきいき・いつも現役」をキャッチフレーズに、だれもが生きがいを持ち、住み慣れた地域で自分らしく暮らすことができる地域共生社会をめざし、高齢者を支援していきます。

### 《高齢者福祉計画の基本理念》

- 個人としての尊厳
- 社会の資産としての高齢者の支援
- 多様なライフスタイルを可能にする自立支援



### ◆ 介護が必要になった、介護が心配になったら…



専門の職員が  
相談に応じ、  
適切なサポートを  
します。

高齢者に関する悩みや相談ごとがありましたら、**地域包括支援センター**までお気軽にご相談ください。  
市役所2階 介護福祉課内 ☎23-4811(代)・23-2336 (直通)

介護保険サービス 介護予防・生活支援サービスの提供	認知症支援 家庭介護者支援	介護予防の普及・啓発 権利擁護、虐待防止	総合相談支援
------------------------------	------------------	-------------------------	--------



## 高齢者にやさしい地域づくりをめざして…こんな取り組みを実施します！

認知症の人の行方不明などの緊急事態に対応します  
**《あったか見守りネットワーク事業》**  
岡谷警察署と連携し、早期発見と対象者の安全確認、その家族を支援します。



帰宅困難などで行方不明になる心配のある人の情報を事前登録 → 初動体制の強化により  
検索がスムーズに

※地域全体で見守るネットワークの構築も進めています。

認知症の不安や心配を、安心に！(認知症対策の推進)  
認知症になっても、自分らしく生活を続けるために、適切な治療や、まわりの人のサポートで安心できる環境にします。

- 早めの相談、早めの受診 → かかりつけ医などに相談しましょう
- 受診への動機づけ → 認知症初期集中支援チームへ相談しましょう
- 認知症の予防 → 介護予防教室、認知症カフェに参加しましょう

【詳しくは、来月号の「広報おかや」でご案内します】

問合せ●介護福祉課(内線1269)

# 自分で決めた暮らしや夢を実現するために

## 第5期岡谷市障がい福祉計画 および 第1期岡谷市障がい児福祉計画(2018年度～2020年度)

働きたい、遊びに行きたい、一人で暮らしてみたい…。障がいのあるみなさんのそうした希望を応援し、生活をお手伝いするために、障がい福祉計画・障がい児福祉計画を策定しました。

### 《計画の目的》

- 障がいのある人の暮らしをより良くしていくために、どのくらい福祉サービスを増やしていくかを決めた計画です。
- 地域でその人らしく豊かに生活を送ることができるよう、支援体制の充実を図っていきます。



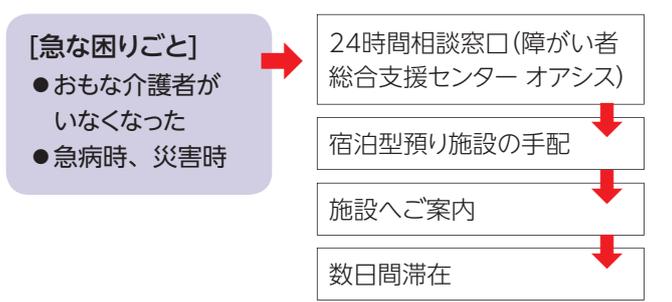
### 困った… 不安だわ 例えばこんなサービスも行います!

**緊急時の困りごとへの相談に応じます (地域生活支援拠点事業)**

障がいのある人の介護家族が病気になってしまった…そんな緊急事態に直面したときに、助けを求めることができます。

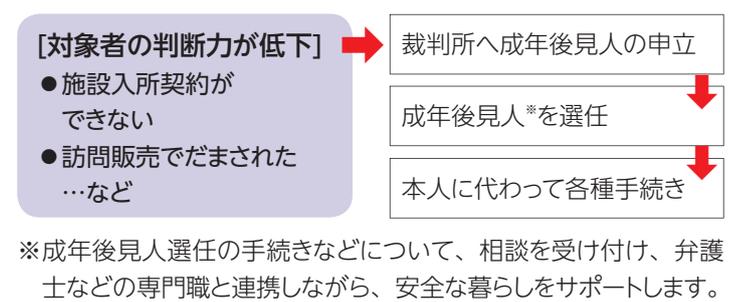
**(要事前登録)**

※家族などの支援が見込めない人が対象です。



**判断能力が十分でない人を応援します (成年後見支援センター設置事業)**

成年後見制度(法定後見)は、認知症や知的障がい、精神障がいなどによって判断能力が十分でなく、日常生活に課題が生じている人や、契約行為、財産管理が困難な人を支援する制度です。(相談や手続きの専門拠点を平成31年度に開設)



問合せ●社会福祉課(内線1252)



# 健康寿命の延伸をめざして

## 第3次岡谷市健康増進計画(2018年度～2023年度)



市民一人ひとりが主体的に健康増進に取り組み、いつまでも健康で生きがいのある生活を送れることを目標に、第3次岡谷市健康増進計画では基本理念を「健康寿命の延伸を目指して」と決めました。

### 《なぜ健康寿命が大切?》

●「健康寿命」とは、健康面で日常生活に制限なく、自立して過ごせる期間のことです。健康寿命が長ければ、それだけ自分らしい生活を楽しむことができます。

### 一人ひとりの健康づくりのカギ

- ★健康的な生活習慣を身につけ、生活習慣病などの発症予防に努めましょう!
- ★年に1回は健康診断を受けましょう!

みなさんの実践できるポイントをご紹介します!

健康的な生活習慣の実践

- 生活習慣病の発症予防
- 生活習慣病・がんの早期発見、重症化の予防

定期的な健康診断やがん検診などの受診



#### 栄養・食生活、食育

- \*薄味、主食・主菜・副菜のそろったバランスの良い食事を心がけましょう。
- \*早寝・早起き・朝ごはん
- \*家族や身近な人と食べることを楽しみましょう。

**食育研修会を開催します!**  
20ページをご覧ください。

#### 身体活動・運動

- \*今より少しでも多く体を動かすことが運動になり、脳卒中や心臓病、がんや認知症などのリスクを下げるができます。
- \*こまめに動こう → 家事で… 買い物で… 階段で… ながら筋トレ



#### 休養・こころの健康

- \*毎日の睡眠時間を確保して睡眠不足を続けない心がけを。
  - ・起床時は朝日を浴びて生体リズムを整える
  - ・できるだけ同じ時間に起床する
  - ・就寝前の過食や飲酒はNG
- \*自分にあった方法でストレスをコントロール



#### 歯と口腔の健康

- \*お口の健康のために、できることから始めましょう!
- ・毎日のていねいなブラッシング
- ・よく噛んで食べる
- ・定期的に歯科健診を受ける



#### たばこ・アルコール

- \*たばこを吸う人は積極的に禁煙に取り組みましょう。一度で成功しなくても、あきらめないことが大切です。
- \*お酒を飲む人は適量を守り、週2日は休肝日を設けましょう。



## 自分でできる! 健康チェック

### ★自分の家庭血圧を知りましょう!

～脳血管疾患は、高血圧予防が重要～

#### ●1日2回(朝・夜)測定

- 朝**
- 起床後1時間以内、朝食の前
  - トイレに行ったあと

- 夜**
- 寝る直前
  - ※入浴や飲酒の直後は避ける

### 健康づくり運動講演会を開催します!

高血圧や糖尿病など生活習慣病予防に効果がある、インターバル速歩の体験もあります! 20ページをご覧ください。

### ★体重測定は健康管理の第一歩!

～BMIで自分の適正体重を知りましょう!～

#### ●毎日決まった時間に測定

起床後トイレに行ったあとで、朝食の前に

**BMI = 体重(kg) ÷ 身長(m) ÷ 身長(m)**

やせ	BMI 18.5未満
肥満	BMI 25以上

※BMIは、やせ・肥満の判定に用いる体格指数



問合せ●健康推進課(内線1177・1185)