

やっばい
元気がよか!

またできるよ様に
できなくなったことを

市の介護予防の取り組み 第3弾

介護予防・日常生活支援総合事業（総合事業）は、65歳以上の人で、からだの機能が一部低下して掃除や買い物、調理などの日常生活が少し難しくなった人を対象に実施するサービスです。

地域包括支援センターの職員が訪問し、生活で困っていること、できなくなっていることを一緒に確認したうえで計画書（ケアプラン）を作成し、必要に応じてサービス（訪問型・通所型・短期集中型など）を利用しながら数か月、半年などの期間を決めて、改善するまでをお手伝いします。

一度難しくなった動作を改善させるには、サービスの利用だけでなく、ご家庭で自分で努力することも必要です。自分でできること、家族にできること、通いの場などの利用も含めてできることを計画し、以前の暮らしに戻れるよう、みんなで取り組んでいきます。

「肺炎で入院して、退院後足が弱ってしまってスーパーに行けなくなった」「1日座って過ごしており、ゴミ捨てに行くのもしんどい」という人。もう歳だからと諦めないで、お近くの地域包括支援センターに相談ください。



【問】 小林市地域包括支援センター（小林・内山を除く須木地区）Tel 25-0707
のじり地域包括支援センター（野尻・内山地区）Tel 44-2271

福祉情報をお届けします

社協タイムズ



赤い羽根共同募金
「じぶんの町を
良くするしくみ」

共同募金活動は、コロナ禍にもかかわらず、区や組の皆様、個人、法人、企業、友愛クラブやボランティア団体、学校などから多くのご理解とご協力を頂いています。いただいた募金のうち、7割を小林市で、3割を宮崎県全域で活用しています。皆さまの善意の募金が、市内の地区校区社協やいきいきサロン・ご近所カフェの運営、障がい者団体やボランテ

ィア団体の活動、子育てなど、幅広く地域福祉活動を支援しています。

社会の変化が大きいなか、誰もが住み慣れた地域で安心して暮らすことができるよう、共同募金運動を推進しています。運動期間は、10月1日～翌年3月31日の6か月間。全国一斉に行われますので、皆様のご協力をお願いいたします。

あなたは一人じゃない

支える人がいて、支えられる人がいる。

「助け合う」という言葉は、とても暖かい言葉だと思います。
そこには「人」がいて、「人」がいる。けっして一人じゃない。一人にさせない。
「困ったときはお互いさま」の精神から始まった赤い羽根の共同募金。
世の中の誰もがしんどい今、そのチカラが必要です。

【問】 ●市社会福祉協議会（本所）：Tel 23-3466



元気の
知恵袋

小林市民の
死因1位は？



がん検診の受診はお済みですか？
小林市民の死因1位は「がん」で、4人に1人が「がん」で亡くなっています。

「忙しく時間がない、費用がかかる、必要性を感じない」などの理由から、今年度の受診がまだという人もいらっしゃるかと思います。検診を受けて、疾病の早期発見・早期治療につなげることが大事です。

また、新型コロナウイルス感染症対策の観点から、受診を控えている人もいらっしゃると思いますが、がん検診は不要不急の外出に該当しません。各検診実施機関では感染症

対策を行い、検診を実施しています。ご自身のため、家族のために、ぜひがん検診を受けてください。がん検診を受診し「要精密検査」の場合は、なるべく早く医療機関を受診しましょう。

がん検診の受け方には、個別検診と集団検診があります。各種がん検診で受診可能な対象年齢は異なり、対象者には5月下旬にピンク券を送付しています。

個別検診は、直接医療機関へ予約ください。

集団検診の予約や、不明な点は健康推進課へ問い合わせください。



QRコードから、集団検診の予約が24時間申込可能です。
申し込みにはピンク券に記載の受付ID、パスワードが必要です。
ご希望の検診日が予約できないときには、予約受付が可能な場合がありますので健康推進課へ問い合わせください。



↑受診対象者に郵送されるピンク券

関係してる!?!
生活習慣病と
コロナの重症化

テレビなどで糖尿病などの生活習慣病があると、新型コロナウイルス感染症（以下、コロナ）が重症化しやすいということを聞いたことがありますか？コロナが重症化するメカニズムは、ウイルスに感染すると

- ①体内で免疫の過剰反応がおこり、自分の血管や内臓を攻撃します。
- ②コロナウイルス自体が血管を傷つけてしまいます。
- ③傷ついた血管を修復しようと血栓（血の塊）が作られて様々な障害をおこします。

もちろんコロナに感染しないことが一番重要ですが、「血管を守る」ことは、コロナの重症化を予防することにつながります。実は、加齢や肥満、糖尿病、高血圧などの生活習慣病も血管を傷つけてしまうので

す。そのため、肥満の予防や、血液検査で分かる血糖、血圧、中性脂肪やコレステロール、尿酸などの値を安定させると血管を守ることができます。

残念ながら血管の傷み具合は目で見ることができません。しかし、健康診査での血液検査などで自分の血管の状態を予測することは可能です。健康診査は不要不急ではありません。ぜひ年に1回健康診査の受診をお勧めします。

市では、40歳から74歳の国保加入者を対象に特定健康診査、75歳以上の人を対象に長寿健康診査などを実施しています。がん検診とともに、ぜひご自分の健康管理に役立ててください。



【問】 ●健康推進課：Tel 23-0323 Fax 23-0325