

# ゆうばえ



— 介護・福祉・医療の高齢者総合相談窓口 —

## 今年は今勢調査の年です！

Q.いつ頃から調査が始まるの？

A.令和7年9月下旬ごろから調査員が各世帯を訪問、調査書類を配布します。



**気をつけて！**

例年、国勢調査であるように装った「かたり調査」が発生します。個人情報盗まれるだけでなく、詐欺などの犯罪につながるおそれもありますのでご注意ください。

金銭を要求すること

銀行口座やクレジットカード番号を聞くことは絶対にありません！

総務省統計局の〇〇です。おいくつですか？ 一人暮らしですか？



正式な調査員は電話や電子メールで調査を依頼することはありません。

貯金はどれくらい？ 銀行口座の暗証番号は？



調査員は常に「調査員証」を身に付けています。怪しいと思ったら調査員証を持っているかどうかご確認ください。

国勢調査はこのメールから回答を



インターネットでの回答は、QRコードまたは「国勢調査オンライン」で検索してアクセスしてください。不審なメールなどは確認を。

おかしいな、と思ったら警察や市の情報統計課 国政調査担当などにお問い合わせください。長崎市 情報統計課 国政調査担当 ☎095-822-5301

**“歳をとっても、もの忘れをしても、この町で暮らし続ける”** ために

高齢者に関する相談や悩みがありましたら

**お気軽にお電話下さい！**

社会福祉士、主任ケアマネジャー、保健師、認知症地域支援推進員が必要な機関と協力・調整して、問題解決のお手伝いをします。

長崎市小江原・式見地域包括支援センター

長崎市小江原5丁目6-5

☎095-848-1222

開所時間8:45~17:30(日曜・祝日除く)

小江原車庫前バス停そば(駐車場あり)

相談は無料です  
秘密厳守いたします



長崎市小江原・式見  
地域包括支援センター  
小江原ゴルフセンター2階

桜が丘小学校



# 健康講演会

## 食べる力は生きる力！今から始めるお口の健康 -お口の衰えを防いでいつまでも元気に-

「歯と口の健康週間」である6月8日に、小江原地区ふれあいセンターと共催で、健康講演会を行いました。講師は、当地域のあべ歯科医院 阿部仁史先生で、とてもわかりやすく貴重なお話しをしていただきました。



- お口は健康の入り口です。話す、食べる、笑うことが最も重要です。
- 自分に合った入れ歯は早めに手に入れましょう。フレイルが進行してからや、認知機能が低下すると手に入れるのが難しくなります。
- 歯医者さんは昔の様に怖い場所ではありません。通いやすい歯科医院を見つけてください。

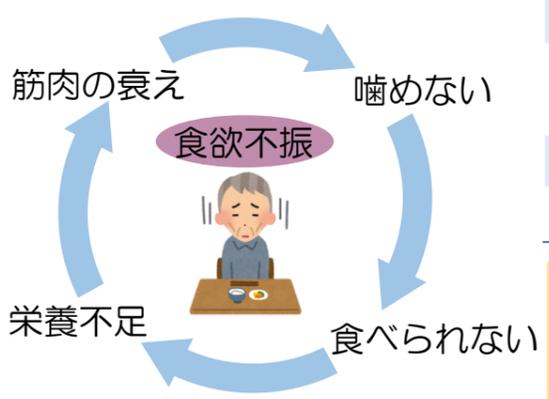
歯ブラシは菌だらけ！3週間使用した歯ブラシの毛先には100万個以上の細菌が繁殖していると言われています。なんとトイレの水の80倍と言われる多さです。  
**歯ブラシは月に1度交換しましょう！**



# オーラルフレイルとは

オーラルフレイルとは、「口を介した体の衰え」の事を言います。口腔機能の衰えが全身のフレイルに繋がるという考え方で、”**老化のはじまりを示すサイン**”として注目されています。

オーラルフレイルは、お口の機能の衰えやトラブルにより、身体的、精神的に負の連鎖を及ぼします。



私は大丈夫？チェックしてみましょう！

質問事項	はい	いいえ
半年前と比べて、硬いものが食べにくくなった	2	
お茶や汁物でむせることがある	2	
義歯を入れている	2	
口の渇きが気になる	1	
半年前と比べて、外出が少なくなった	1	
さきイカ・たくあんくらいの硬さの食べものを噛むことができる		1
1日に2回以上、歯を磨く		1
1年に1回以上、歯医者に行く		1

合計の点数が  
0～2点 危険性は低い  
3点 危険性あり  
4点以上 危険性が高い

かかりつけの歯科医または包括支援センターへ相談を

# よろず介護教室を開催しました！

足が訴えてる不調をいち早く察知してケアしよう！  
-自分でできるフットケアを学び、疲れた足を癒しましょう-



5月31日、ドイツ式フットケア、個性心理学、メンタル心理カウンセラーの宮崎美保先生を講師にお招きして、よろず介護教室を行いました。

足の構造からお話ししていただき、よく見られる足の不調（外反母趾など）に対して自身でできるケアをわかりやすく説明され、参加者は熱心に聞かれていました。参加者から積極的な質問が続き、講師の先生も丁寧に助言してくださいました。

介護をしていると、自分の体調は後回しになりがちです。自分自身をいたわる事の重要性のお話もあり、介護者自身のケアについて目を向ける良い機会となりました。



当日参加できなかった方へ向けて、教室の内容をYouTubeで配信いたします。下記のQRコードからご覧ください。



# 高齢者ふれあいサロン交流会を開催しました！

6月20日、各サロンの代表の方に集まっていただき、交流会を行いました。講師にオフィスじゃんけんぽん代表の都知木睦先生をお招きし、おはじきやカードを組み入れたジャンケンゲーム、“いい湯だな”の歌に合わせた体操を一緒に行い、会場は笑いに包まれ大盛り上がりでした。終了後のアンケートでも、他のサロンの方と交流ができて良かった、サロンで活用できるレクリエーションを学べたと大好評でした。



# どうなる？

## 健康保険証



マイナ保険証への移行が本格化して7か月以上経ちました。

### 健康保険の方



最大で令和7年12月1日まで、従来の健康保険証は有効です。

### 後期高齢者医療制度 (75歳以上)の方 国民健康保険の方



8月の切り替えをもって、「マイナ保険証」または「資格確認書」になります。健康保険証の新規発行は行われません。マイナ保険証の有無に関わらず、今回は全員に「資格確認書」が交付されています。

### 「限度額適用認定証」

### 「限度額適用・標準負担額減額認定証」

後期高齢者医療制度（75歳以上の方）では、資格確認書に限度区分を記載することにより、廃止になりました。健康保険・国民健康保険で交付を受けられていた方は引き続き窓口への提示が必要です。

### マイナ保険証とは？



健康保険の情報が紐づけられたマイナンバーカードです。健康保険証として利用できます。

手続きなしで高額療養費の限度額を超える支払いが免除される、過去のお薬・診療データに基づくよりよい医療が受けられる、などのメリットがあります。



紐づけの方法は、市役所やお近くの支所でお尋ねください。医療機関、薬局にあるカードリーダーでもお申込みが可能です。

## 男性のための かいごのつとめ



対象 ご家族等をケアしている男性



場所 小江原地区ふれあいセンター 和室  
(小江原3-20-10)

日時 毎月第4水曜日  
10:30~11:30

日々抱えている思いを吐露しませんか？

参加費：無料 申込み：不要

## 認知症カフェ まいたけ茶屋

対象 どなたでも



場所 手熊地区ふれあいセンター  
2階会議室

日時 毎月第1水曜日  
10:00~11:00

認知症について知り、相談できる集いの場です。どなたでも参加できます。



参加費：無料 申込み：不要

\*「男性のためのかいごのつとめ」「まいたけ茶屋」ともに、悪天候により中止する場合があります。