

天童市地域包括支援センター ニュース

～地域包括支援センターは、高齢者の総合相談窓口です～

51号

令和6年7月

内 容

- ・天童市の高齢者を取り巻く状況
- ・一般介護予防教室について
- ・消費生活センター情報
- ・水害に備えましょう



相 談 窓 口

天童市地域包括支援センター 中央

天童市老野森二丁目6番3号

☎ 023 - 658 - 8190

HP <http://www.tendo-shakyo.or.jp/>

担当地区 [天童中部・天童北部・成生
津山・田麦野・山口

天童市地域包括支援センター めいこうえん

天童市大字矢野目150番地

☎ 023 - 664 - 0600

HP <http://meikouen.or.jp/>

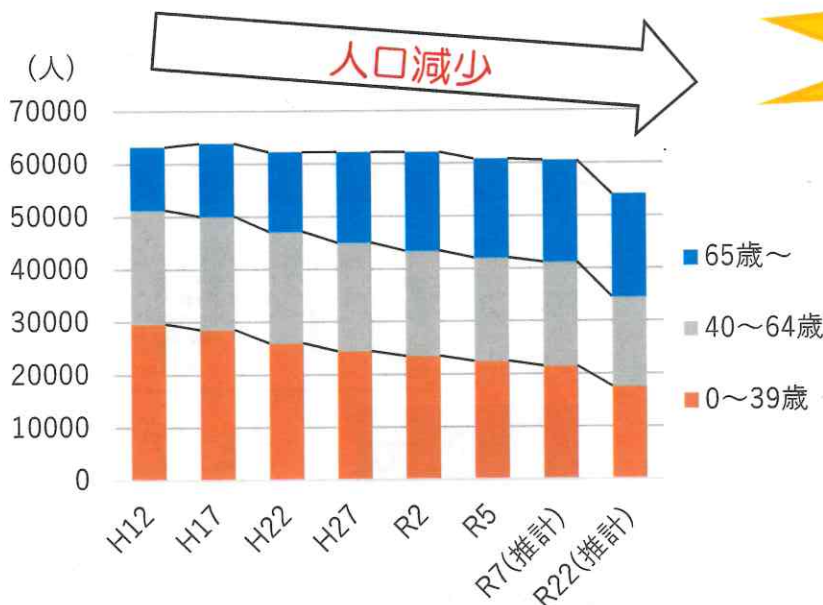
担当地 [天童南部・蔵増・寺津
高掬・長岡・干布・荒谷

地域にお住まいの高齢者の皆さんやご家族、地域住民の皆さんの保健・福祉・介護について様々な相談をお受けします。秘密は守りますので、お気軽にご相談下さい。相談は無料です。

天童市の今とこれから



1. 天童市における年齢別の人口推移



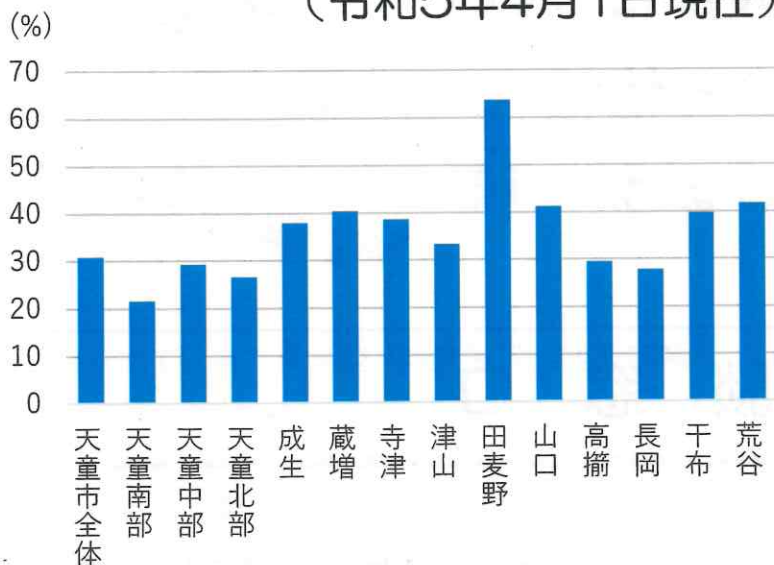
人口減少に伴い、
高齢化率が年々上昇

※高齢化率
=総人口に占める65歳以上の人口の割合

天童市の人口は、60,810人
そのうち高齢者は、18,788人

高齢化率が30.9%
(令和5年4月1日現在)

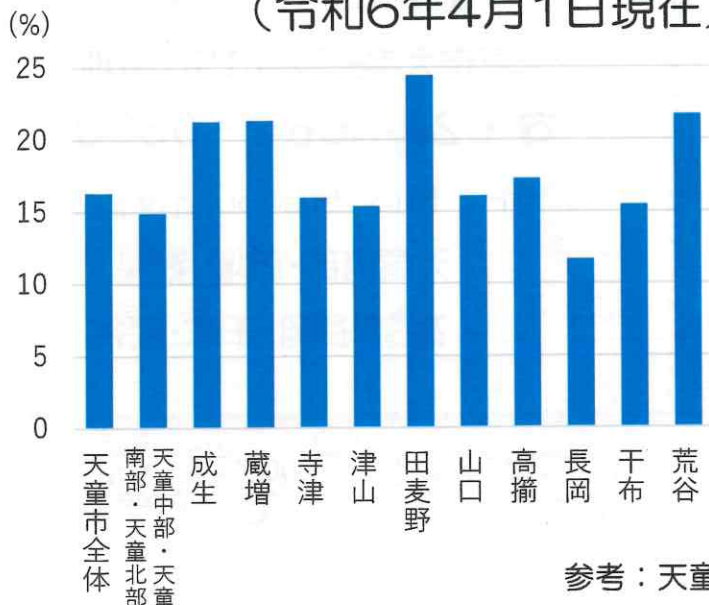
2. 公民館区域における高齢化率の状況 (令和5年4月1日現在)



高齢化率の高い公民館区域

- 1 田麦野 (63.7%)
- 2 荒谷 (41.7%)
- 3 山口 (41.2%)
- 4 蔵増 (40.4%)
- 5 干布 (39.7%)

3. 公民館区域における要介護認定率 (令和6年4月1日現在)



※要介護認定率=65歳以上等の人口のうち、要介護認定を受けている方の割合のこと

天童市では、高齢者が地域で自立した生活を営み、**要介護・要支援状態になることを予防**するために、高齢者一人ひとりのライフステージや心身の状況に応じた介護予防サービスが提供されています。

一般介護予防教室



天童市に住所があり、要介護認定を受けていない65歳以上の方対象

・健康てんどう **元気塾**

場所：①Re play! TENDO ②ラ・フォーレ天童「のぞみ」

内容：週1回・月4回の1ヶ月コース

ストレッチ体操・バランス運動などの軽体操



一緒に体を動かしましょう!!

・元気ウキ浮き **水中教室**

場所：①ラ・フォーレ天童「のぞみ」 ②天童スイミングスクール

内容：①週1回・月4回の1ヶ月コース ②週1回・月4回の2ヶ月コース

水中歩行やバランス運動など

・元気ゆー湯 **温泉教室** (温泉教室のみ70歳以上の方対象)

場所：①ラ・フォーレ天童「のぞみ」 ②天童最上川温泉「ゆぴあ」

内容：週1回・月4回の1ヶ月コース

温泉の入浴方法についての講話、入浴・軽運動など



・楽しくさわやか **脳トレ教室**

場所：Re play! TENDO

内容：週1回・月4回の1ヶ月コース

タオル、ボールなどを使用した認知症予防のための運動

・しゃきっと元気に **筋トレ教室**

場所：Re play! TENDO

内容：週1回・月4回の1ヶ月コース

マシンを使った筋力アップの運動等

*** 詳細 ***

毎月1日号の市報に掲載

参考：令和6年度天童市一般介護予防教室

注意

メールでのフィッシング詐欺



実在する会社や公的機関をかたるSMS（ショートメール）やメールを送信し、個人情報を搾取したりクレジットカード等を不正利用する「フィッシング」に関する相談が多く寄せられています。

事例

実在している宅配業者名でSMS(ショートメール)が届いた。

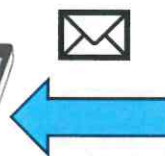
ちょうど荷物が届く予定だったので、SMSに書かれていたURLをクリックして、IDやパスワード等を入力した。

その後、口座から11万円を不正利用されていることがわかった。

ひとことアドバイス

- ・定期的に利用明細を確認しましょう
- ・記載されているURLにはアクセスせず、

正規のサイトやアプリからアクセスしましょう！



・相談は無料です。些細なことでも不安なことがあれば早めに相談しましょう。

・天童市役所1階 天童市消費生活センター ☎654-1111 (内745)

・消費者ホットライン ☎188 (局番なし)

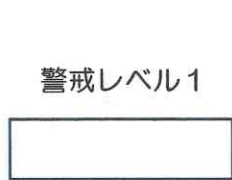
参考：国民生活センター 見守り新鮮情報

水害に備えましょう！

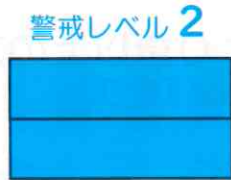
例年6月～9月は大雨や台風に伴い、洪水が発生する危険があります。万が一のときに素早く行動するためには、避難行動や日頃からの備えが重要です。洪水時には予想を超えた範囲の浸水や水深となることがあります。**天童市の洪水ハザードマップ（洪水避難地図）**で自宅周辺の状況を確認しましょう。

発令される避難情報（警戒レベル）

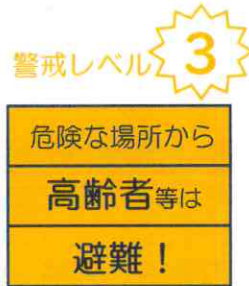
警戒レベルは、水害や土砂災害に備えて住民が取るべき行動をお知らせするためにレベル分けしたものです。



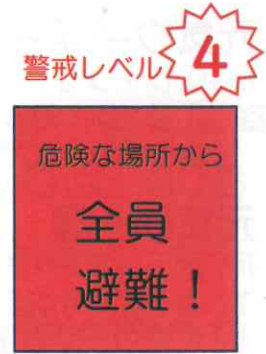
心構えを高める
(気象庁が発表)



避難行動の確認
(気象庁が発表)



避難に時間を要する人は避難
(市町村が発令)



安全な場所へ避難
(市町村が発令)

注意 豪雨時の屋外避難は危険です。車での移動も控えましょう。



～高齢者に必要な災害時の備え～

1. 平常時から洪水に備えておく

- 洪水を知る
- 避難計画を立てる
地図面を見て、自宅や学校、職場周辺に危険な場所はないかチェックしましょう。
- 備蓄する
家庭内備蓄を「最低でも3日分できれば7日分」行いましょう。飲料水は1人1日3ℓが目安です。普段から食べている食品を多めに購入（備蓄）しておき、備蓄した食品を定期的に消費し、食べた分だけ買い足すローリングストック法（回転備蓄）が有効です。



2. 避難の準備をしておく

- 情報の収集
 - 避難場所、避難ルートの確認
 - 持ち出し品を準備する
非常持ち出し品（例）
 - 食料関係（最低でも3日分を用意）
：飲料水、各種非常食品、ナイフ等
 - 救急・安全用品：医療品、常備薬、底の厚い靴、防災ずきん・帽子等
 - 貴重品：現金、預金通帳、認印、身分証明書、健康保険証等
 - 衣類：雨具、防寒具、下着類、タオル等
 - 日用品：ラジオ、懐中電灯、携帯電話（充電器）
- ※ハザードマップ（洪水避難地図）も忘れずに！



高齢者がいる家庭では、通常の防災グッズの他、「服用しないと生活に支障が出る薬」「お薬手帳」「眼鏡の予備」「携帯トイレ・おむつ」「歯磨きシート」も備えておいてください。また災害時は「栄養補助食品」を準備し、食事に追加することにより、栄養補給ができます。いろいろな種類の商品が市販されていますので、日頃から試食してみて、自分の好みのものを備えましょう。