



救急医療情報キットの 使い方

キットの中に「救急情報シート
(1枚)」と「ステッカー(2枚)」
が入っていることを確認し、次の
通り保管してください。

(注)不備があれば、長寿介護課高齢福祉係へ連絡を。



「救急情報シート」に必要事項を
記入する。

(注)シートは定期的に新しい情報に
修正してください。情報が古いと
救急時、役に立ちません。



シートに記入し、「保険証の写し」
「本人の顔が分かる写真」「薬剤情
報提供書の写しやお薬手帳の写し」
「診察券の写し」などを添えて、
キットの中に入れる。



ステッカーを「玄関のドアの内側」
と「冷蔵庫の扉」に貼る。

(注)引き戸の場合は玄関の内側上部
に貼りましょう。



キットを冷蔵庫の中に入れて保管
する。

(注)駆け付けた救急隊員が探し出す
ために最適な場所が冷蔵庫。ほと
んどの家で冷蔵庫は台所にあるの
で、キットの場所が分かります。

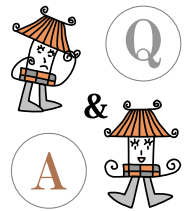
Q 高齢者や障がいのある人な
どの安全・安心の確保には
どうしたらいいのでしょうか？
救急医療情報キットを準備
しておきましょう。このキッ
トは、かかりつけ医や持病などの医
療情報、緊急連絡先、健康保険証の
写し、本人確認用顔写真などの情報
を専用の容器に入れ自宅の冷蔵庫に
保管し、緊急時に備えるものです。

町ではこのキットを無料配布してい
ます。緊急搬送が必要になった場合、
駆け付けた救急隊員は、容器内の情報
を確認することで迅速な措置を行うこ
とができ、家族などにもいち早く連絡
することができます。
配布の対象は：
●一人暮らしで65歳以上の人
●65歳以上の高齢者のみの世帯の人
●災害時要援護者名簿に登録している

人
●身体に障がいのある人
●日中一人暮らしの人や健康上不安を
感じている人など
配布の申請は：
長寿介護課窓口にある申請書に必要
事項を記入し申請してください。簡単
な審査のうえ、キットをお渡しします。
問 長寿介護課高齢福祉係
☎ 34・2103

こんなとき
どうしたら
いいの？

高齢者や障がいのある人などの 安全・安心のためには？



てんいち先生

※「てんいち」とは、てん(英語の10)と、いち(1)を合
わせて11(毎月11日は人権を確かめあう日)という意味です。





老後の備えに！

知ろう国民年金



こんなときには届出が必要です

桜井年金事務所 ☎ 42-0033
町住民保険課 国保医療・年金係 ☎ 34-2097

国民年金は、日本に住む20歳以上60歳未満のすべての人が加入しなければなりません。

届出は加入するときだけでなく、被保険者種別が変わったときにも必要です。もし、届出をしなかった場合、年金額が少なくなったり受け取れなかったりする場合がありますので、必ず届出をしましょう。

国民年金の加入種別

● **第1号被保険者**：自営業者や農業者とその配偶者、学生、フリーターなどが対象となり、加入や第1号被保険者への種別変更の手続きは、町住民保険課または桜井年金事務所の窓口で行います。

● **第2号被保険者**：会社員や公務員など、厚生年金や共済年金に加入している人が対象になります。届

20歳以上60歳未満の人はこんなときに届出が必要です

届出が必要なとき	異動の内容	持参するもの
20歳になったとき（厚生年金や共済年金加入者、国民年金第3号被保険者を除く）	第1号被保険者になります。	・印鑑
退職したとき（厚生年金や共済年金加入者の場合）	第2号被保険者から第1号被保険者になります。（第3号被保険者に該当する場合を除く）	・印鑑 ・年金手帳 ・資格喪失日（扶養から外れた日）の分かる書類（※）
配偶者に扶養されていたが、配偶者が厚生年金か共済年金の資格を喪失したとき、配偶者の扶養から外れたとき	第3号被保険者から第1号被保険者になります。	

※ 社会保険厚生年金保険資格喪失証明書・離職票など

● **第3号被保険者**：国民年金の第2号被保険者に扶養されている配偶者が対象になります。届出は、配偶者の勤務先を通じて行います。届出は、会社や官公庁など勤務先が行います。

第2次健康たわらもと21・第2次田原本町食育推進計画 野菜で健康！栄養バランス

作り方

- 1 米は洗って炊飯器に入れる。水を2合の目盛りまで加え、大さじ3杯分の水をすくい出し、昆布をのせて30分おく。
- 2 里いもは皮をむき、1cm厚さのいちょう切りにして、水にさらす。
- 3 油あげは熱湯をかけて油ぬきをし、細切りにする。
1にAを加えてひと混ぜし、表面を平らにしてから2・3をのせて炊く。
- 4 炊き上がったら、昆布を取り除いてさっくりと混ぜ、器に盛り付け、黒ごまをふる。

田原本町には、里いもの一種である「味間いも」という品種が昔から栽培されています。他の品種の里いもに比べ、粘りが強く、きめが細かいのが特徴です。

里いものぬめりには、ムチンという成分が含まれており、胃の粘膜を保護し、消化吸収を助ける働きがあります。



里いもごはん

1人分エネルギー 330kcal

材料（4人分）

- ▶ 米……………2合
- ▶ 油あげ……………1 / 2枚
- ▶ 昆布（3cm角）……………1枚
- ▶ A 酒……………大さじ2、塩……………小さじ2 / 3
- ▶ しょうゆ……………小さじ1 / 4、みりん……………小さじ2
- ▶ 里いも……………200g
- ▶ 黒ごま……………小さじ1