



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？



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？

A 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な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 ☎ 34・2103



キットの中から「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する。

(注)不備があれば、長寿介護課へ連絡を。



「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を。情報が古いと救急時の役に立ちません。



シートに記入したら、「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」「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があるので、キットの場所が分かります。

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もありますので、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

自営業や農業・漁業の人とその配偶者、学生、フリーターの人などが対象となり、加入や種別変更の手続きは、町住民保険課・桜井年金事務所の窓口で行います。

●第2号被保険者

厚生年金や共済組合に加入している人が対象になります。加入手続きは、会社や官公庁が行います。

●第3号被保険者

第2号被保険者に扶養されている配偶者の人が対象になります。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 (本人自署の場合は不要)
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 (本人自署の場合は不要) ・年金手帳 ・退職日が確認できる書類 ※
配偶者に扶養されていたが、配偶者が厚生年金、共済年金を辞めたとき 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。	・配偶者の扶養から外れた日が確認できる書類 (社会保険厚生年金保険資格喪失証明書など)

※離職票・雇用保険受給資格者証・退職証明書・社会保険厚生年金資格喪失証明書など

すくすく子ども食育プラン

簡単！バランス朝ごはん

作り方

- 1 玉ねぎは1cm角に切り、しめじは石づきをとり、手でさいておく。
- 2 鍋に水とコンソメ、玉ねぎを入れ、中火で加熱する。
- 3 沸騰してきたら、しめじを加え、弱火で煮る。
- 4 玉ねぎとしめじが軟らかくなったら、牛乳を加え、塩・こしょうで味を調える。
- 5 4にマカロニを加え、表示通りのゆで時間で煮て、器に盛り、パセリを散らす。

「いただきます」、「ごちそうさま」には意味があります。「いただきます」には野菜や肉、魚の命をいただくところから、食べることへの感謝の気持ち、「ごちそうさま」には、「ご馳走様」の字のとおり、食材を求めて走りまわったことへの感謝の気持ちの意味があります。

食べることに對して感謝の気持ちを持つために、食事の前後にあいさつをする習慣をつけましょう。



きのこのミルクスープ

1人分エネルギー 142kcal

材料 (4人分)

- ▶玉ねぎ……1 / 2個 ▶しめじ……1パック ▶マカロニ……60g ▶水……400cc ▶コンソメ……1個
▶牛乳……400cc ▶塩・こしょう……少々 ▶パセリ (みじん切り) ……少々