

11. 相談窓口

小野市福祉総合支援センター

小野市福祉総合支援センターは高齢者の方や障がいのある方の相談から支援までのワンストップサービスの実施と健康づくりを図る施設です。

【住所】 〒675-1380
兵庫県小野市王子町801番地
小野市福祉総合支援センター



開館時間及び休館日

【開館時間】 8時45分～17時15分
【休館日】 土曜日、日曜日、祝日、年末年始（12月29日～1月3日）

このような部署があります

- ◎健康課（保健センター） ☎0794-63-3977
母子保健事業、成人保健事業、予防接種、感染症予防、保健センター管理 他
- ◎高齢介護課
 - ・地域包括支援センター ☎0794-63-2174
高齢者の総合相談、介護予防ケアプラン作成、介護予防事業、成年後見制度
 - ・介護保険係 ☎0794-63-1509
要介護認定、介護保険給付、介護保険料納付、その他介護保険事業に関すること
 - ・長寿福祉係 ☎0794-63-1060
在宅高齢者福祉、敬老事業、住宅改造費助成事業、旧軍人・戦傷病者等の援護
 - ・障がい者地域生活・相談支援センター ☎0794-63-1000
障がい者（児）相談支援事業、ピアカウンセリング、権利擁護事業
- ◎小野市社会福祉協議会 ☎0794-63-2575
 - ・地域福祉課
会費・各種募金事業、生活福祉資金貸付事業
ボランティアセンター事業、小地域福祉事業、育児・介護ファミリーサポート事業、給食サービス事業、移送サービス事業、福祉サービス利用援助事業、ふれあい福祉相談事業、ふれあい・いきいきサロン事業、子育て支援事業
 - ・介護サービス課
訪問介護・看護、居宅介護支援（ケアプラン）、介護予防訪問介護・看護、障害者総合支援法による居宅介護等サービス

12. 介護予防を始めましょう

① 廃用症候群の予防

廃用症候群とは「生活不活発病」とも呼ばれ、活動量の低下による運動機能の低下が起こり、転倒などのリスクが高くなります。

あなたは大丈夫？

やってみよう！ロコモーションチェック

ロコモティブシンドロームとは？

運動機能の衰えや障がいによって要介護状態や要介護リスクの高まる状態を「ロコモティブシンドローム」と言われています。

ひとつでもあてはまれば、介護予防に取り組みましょう！

- 片足立ちで靴下がはけない
- 家の中でつまずいたり滑ったりする
- 横断歩道を青信号で渡りきれない
- 階段を上がるのに手すりが必要である
- 15分ぐらい続けて歩けない
- 牛乳パック2本くらいの買い物を持ち帰るのが困難である
- 布団の上げ下ろしなど、やや重いものを動かすことが困難である



② 生活習慣病や認知症の予防

高血圧、糖尿病、高脂血症の予防や治療を継続することで、脳卒中や脳血管性認知症を防ぐことができます。

- 食事は1日3回規則正しく食べている
- 定期的な運動をしている
- バランスのとれた食事を心がけている
- 禁煙している
- 適量の飲酒、もしくは飲まない
- 地域の人と交流する機会がある

適量の飲酒とは？いずれかで換算すると…

 日本酒(15度) 1合(180ml) 純アルコール量22g	 ビール(5度) 中ビン1本(500ml) 純アルコール量20g
 焼酎(35度) ぐい飲み2杯弱(80ml) 純アルコール量22g	 ウイスキー(43度) ダブル1杯(60ml) 純アルコール量20g
	 ワイン(12度) グラス2杯弱(200ml) 純アルコール量20g