



**主任ケアマネジャー**

管理者 常野 鳥谷部 吉田

**保健師** **ケアマネジャー**

若杉 庄田 佐藤

**社会福祉士** **事務員**

花田 堀内 本間

包括

# かめだより

第12号

広報紙:令和2年3月発行  
高齢者あんしん相談窓口  
函館市  
地域包括支援センター亀田  
発行責任者:常野 剛永

日頃より当センターの活動にご理解、ご協力いただき、有難うございます。地域包括支援センター亀田では、地域の総合相談の窓口として様々なご相談を受けつけています。『生活の困りごと』『介護のこと』『健康のこと』など、どんな些細なことでも構いませんので、お気軽にご利用ください。



お気軽にご連絡下さい。

## 高齢者あんしん相談窓口 函館市地域包括支援センター 亀田

電話 (0138) 40-7755  
FAX (0138) 40-7766

函館市昭和1丁目23番8号  
(かめっこ保育園 2階)

営業日:月曜日~土曜日(日曜と祝日、年末年始はお休み)  
営業時間:8:45~17:30

## 感染予防のためにできること

まずは、正しい手洗いや咳エチケット、健康管理を心がけましょう。

### 正しい手の洗い方

手洗いの前に

- 爪は短く切っておきましょう
- 時計や指輪は外しておきましょう

- 流水でよく手をぬらした後、石けんをつけ、手のひらをよくこすります。
- 手の甲をのばすようにこすります。
- 指先・爪の間を念入りにこすります。
- 指の間を洗います。
- 親指と手のひらをねじり洗います。
- 手首も忘れずに洗います。

石けんで洗い終わったら、十分に水で流し、清潔なタオルやペーパータオルでよく拭き取って乾かします。

### 3つの咳エチケット

電車や職場、学校など人が集まる場所でやろう

- マスクを着用する(口・鼻を覆う)
- ティッシュ・ハンカチで口・鼻を覆う
- 袖で口・鼻を覆う

何もしずに咳やくしゃみをする 咳やくしゃみを手でおさえる

包括支援センター亀田の担当地域は

- 赤川町 ・赤川1丁目 ・石川町 ・亀田中野町
- 昭和1~4丁目 ・北美原1~3丁目 ・美原1~5丁目です



町名	高齢者人口	高齢者率	町名	高齢者人口	高齢者率
美原1丁目	575	30.0%	北美原1丁目	335	27.6%
美原2丁目	983	34.7%	北美原2丁目	464	32.6%
美原3丁目	964	28.0%	北美原3丁目	386	34.7%
美原4丁目	909	38.7%	石川町	905	17.1%
美原5丁目	819	37.2%	昭和1丁目	572	30.3%
赤川町	518	35.2%	昭和2丁目	807	31.2%
赤川1丁目	618	35.4%	昭和3丁目	675	29.1%
亀田中野町	190	33.6%	昭和4丁目	806	23.6%

※令和2年2月末現在 65歳以上人口のみ抽出

# 安心ボトル

## あなたの安全と安心を守ります

函館市では、65歳以上のひとり暮らしの高齢者の安全で安心な生活を守る取組みとして、「安心ボトル(救急医療情報キット)」を対象者に無料で配付しています。

### 安心ボトルとは

自宅で急に具合が悪くなったときなどに、かけつけた救急隊員などが活用できるように、本人の氏名・持病・かかりつけの医療機関・緊急時の連絡先などの情報を専用のボトルに入れて冷蔵庫に保管しておくものです。



### ■ 対象者

65歳以上のひとり暮らしの方やそれに準じる世帯の方  
そのほか緊急時に不安があるという方はご相談ください。

### ■ 配付の方法

- ・ 配付を希望される方は、配付対象となる方の「氏名・住所・生年月日」が確認できる書類を持参し、市の窓口や地域包括支援センターでお申込みください。
- ・ 安心ボトルは申込み時に窓口でお渡しします。申込みは代理の方もできます。

### ■ 使用方法

- 1 安心ボトルの中にある「救急医療情報用紙」に必要な情報を記入し、用紙を安心ボトルに戻してください。
- 2 ご自身の写真、健康保険証の写し、おくり手帳の写し、または薬剤情報提供書の写しを用意し、安心ボトルに入れてください。
- 3 安心ボトルを冷蔵庫の扉の内側に保管します。
- 4 安心ボトルの中にある「シール2枚」は玄関戸の内側と冷蔵庫の扉に貼ってください。

「安心ボトル」に入れた用紙の情報は随時最新情報にして万一の場合に備えましょう

まずは相談『**包括**』へ



## 消費者被害について



高齢者は、「お金」「健康」「孤独」という3つの不安を抱えていると言われています。悪質業者は、これらの不安につけこんで、これまで貯えてきた貯金や年金などの財産をねらってきます。

近年、高齢者をねらった悪質商法が新しい手口で次々と発生し、消費生活相談件数も大きく増加しています。

電話勧誘販売	家庭訪問	還付金詐欺	訪問購入
販売業者が消費者宅や職場に電話し、商品やサービスを販売する方法。消費者が要請していないにもかかわらず、販売業者が電話により消費者を勧誘するケースがほとんどです。強引な勧誘、身分を偽っての勧誘、虚偽説明、説明不足などの問題もみられます。	販売業者が消費者宅を訪問し、商品やサービスを販売する方法。消費者が要請していないにもかかわらず、販売業者が家庭を訪問し、消費者を勧誘するケースがほとんどです。強引な勧誘や長時間に及ぶ勧誘、虚偽説明、説明不足などの問題もみられます。	市役所等の自治体、税務署や社会保険事務所などの職員を名乗り、医療費や税金等を還付する手続きであるかのように装い、お金をだまし取ろうとする詐欺です。ATMを操作させ、自己の口座から相手方の口座へ現金を振り込ませるなどの手口がみられます。	消費者の自宅など、営業所等以外の場所において、購入業者が売買契約の申込みを受け、または売買契約を締結して物品等を購入する手口。突然自宅を訪れた知らない業者に、十分な説明もなく貴金属を安値で買い取られたなどという相談がみられます。

### 財布を守る秘訣

さ	誘い文句にのせられないで
い	家の戸、財布にしっかり鍵かけて
ふ	不審な人には注意して
を	お断り上手になりましょう
ま	まずは、家族や消費生活センターに相談
も	もしもの時に備えて、成年後見制度を利用
る	留守番、一人暮らしもこれで安心

おかしいな、困ったな、と思ったら、一人で悩まずにすぐに相談を！

188  
消費者ホットライン

#9110  
警察相談専用電話

## 自宅で安全に生活するために… ～住宅改修編～

「玄関上りかまちの昇降が大変」「浴槽をまたぐことが大変」「トイレでの立ち座りがつらい」「ちょっとした段差で転んでしまった」など、日常の動作に不安や負担を感じたことはありませんか？

函館市の調査では、介護・介助が必要となった原因の第3位に『転倒・骨折』があります。また、42%の方が『過去1年間で転倒した経験がある』と回答しています。転倒を予防するために、日常の動作を自分で行うために、自宅を改修する際は介護保険を利用して**住宅改修費の支給**を受けることができます。

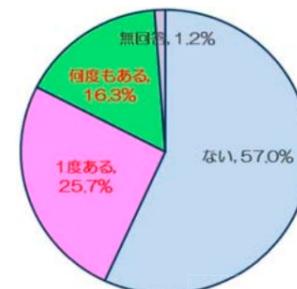
対象となる工事	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ 手すりの取り付け</li> <li>・ 滑りにくい床材への変更</li> <li>・ 開き戸から引き戸などへの扉の取り替え</li> <li>・ 和式から様式への便器の取り替え</li> <li>・ 床段差の解消 など</li> </ul>
対象となる費用	同一住宅について20万円まで
自己負担	対象となる費用の1～3割



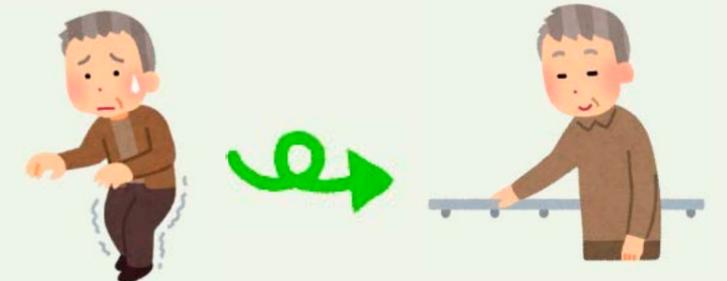
介護・介助が必要となった原因（複数回答）



過去1年間で転んだ経験がある



第8次函館市高齢者保健福祉計画  
第7次函館市介護保険事業計画より



住宅改修費の支給を受けるには**要介護認定申請**や**住宅改修事前承認申請**などが必要です。また、福祉用具のレンタル（置き型の手すりや車いすなど）や購入（入浴補助用具や腰掛便座など）のサービスもあります。ご相談は担当ケアマネジャーまたは地域包括支援センターまで！

