

## 認知症 ～地域で支え合う～

新型コロナウイルス感染症の影響により、さまざまな社会活動が縮小しており、在宅で過ごす高齢者にも次のような影響があると思われます。

### 外出自粛で起こる認知症の高齢者、一人暮らしの高齢者への影響は？

#### 身体機能の低下

外出することが減り、運動する機会の減少により筋力の低下がある。

- (対応例) ・家の中や庭などでできる運動を行う ・家事や農作業などで身体を動かす  
 ・暑い時間帯を除き、人の少ない時に散歩をする ・3食バランスよく食べる  
 ・こまめに水分を取る

#### 認知機能の低下

他者との交流や会話をする機会の減少により、1日が単調な生活になり、刺激が少ない。一人暮らしの高齢者は、外出自粛により家族も帰省できず、孤立化することも考えられる。

- (対応例) ・窓、戸を開け風通しを良くして1m以上の距離を保ち会話をする  
 ・会話は短く ・手紙・電話を活用する

\*新型コロナウイルス感染症による生活環境の変化は認知症の症状を進行させることも考えられ、これを防ぐことが必要です。新型コロナウイルス感染症による制限が解除されても、すぐに周りの生活スタイルや元の生活に対応できるとは限りません。

会話をするとき  
はマスクをつけ  
ましょう!!

#### こんな時こそ周囲の人の見守りが必要です。

「困ったことは無いかな?」「○○さんどうしているかな?」など少し気にかけてみてください。

特別な事をする必要はありません。挨拶をする、声をかけることで気づくことがあるかもしれません。

地域包括支援センターでもご相談を受けております。

奥出雲町地域包括支援センター(役場仁多庁舎内)  
 わからないことはお気軽にお問い合わせください。  
 有線: 31-5135 電話: 54-2512



## マイナンバーカードをお持ちの方へ お得なマイナポイントを手に入れよう!

マイナポイントとは、マイナンバーカードを取得し、〇〇ペイなどの民間キャッシュレス決済サービスを選択して、マイナポイントを申込みと一定額を前払いなどした人に対して、国が買い物に使えるポイントを付与する仕組みです。  
 ※申込みをして9月以降にキャッシュレス決済サービスで2万円のチャージまたはお買い物をすると、一人あたり上限5,000円分のマイナポイント(プレミアム率25%)が付与されます。  
 ※マイナポイントの予約数が予算の上限に達した場合には、マイナポイントの予約を締め切る可能性があります。

たとえば4人家族なら



### マイナポイントの予約方法(スマートフォンで簡単3つの手順)

- 手順1 スマートフォンに「マイナポイントアプリ」をダウンロード  
 手順2 アプリの指示に従って、マイナンバーカードを読み取り  
 手順3 マイナンバーカードを申請または取得時に設定した4桁のパスワードを入力  
 (パスワードを3回間違えると、発行を受けた市区町村窓口で再設定を行う必要がありますので、注意してください。)

※マイナポイントアプリは、App StoreまたはGoogle playで「マイナポイント」と検索してください。

※Android端末の場合は、手順2と手順3の作業が逆になります。

### マイナポイントの申込・取得方法

- 手順1 マイナポイントアプリを起動し、「マイナポイントの申込み」をタップ  
 (お好きなキャッシュレス決済サービスを選んでください。)  
 手順2 9月から選択したキャッシュレス決済サービスでチャージまたはお買い物  
 ※選択したキャッシュレス決済サービスのポイントとしてマイナポイントが付与されます。



詳しくはこちら

マイナポイント

### マイナポイントに関する問合せ(総務省、内閣府)

マイナンバー総合フリーダイヤル ☎0120-95-0178 (音声ガイダンスに従って「5番」を選択)  
 平日 午前9時30分～午後8時/土日祝 午前9時30分～午後5時30分

## Net119 緊急通報システムのご案内

雲南消防本部では、会話が困難な方のための「Net119緊急通報システム」をはじめました。

### Net119緊急通報システムとは・・・

Net119緊急通報システムとは、スマートフォン等からインターネットを利用して119番通報ができるサービスです。聴覚や言語機能の障がいによって音声での会話が困難な方が、いつでも全国どこからでも通報場所を管轄する消防本部へ音声によらない通報をすることができます。

### ご利用対象者は・・・

- Net119緊急通報システムは、以下の2つの条件を満たす方にご利用いただけます。  
 ●雲南市、奥出雲町及び飯南町に在住、在勤又は在学している方  
 ●聴覚・言語機能に障がいがあり、音声電話による通報が困難な方(身体障害者手帳が交付されている方のほか、音声電話による緊急通報が困難であると消防本部が認めた方)

### 登録方法は・・・

Net119緊急通報システムは、事前登録制のサービスです。登録の方法には以下の2つがあります。

- ① スマートフォン等からWebによる申請 ② 登録承諾書兼利用申請書による申請

対象者には、個別にご案内をしています。

雲南消防本部 通信指令課  
 電話: 0854-40-0119 FAX: 0854-42-2444 メールアドレス: shireika@unnan119.jp

### 有害鳥獣の捕獲・駆除実績

有害鳥獣捕獲班の皆さんに有害鳥獣を捕獲・駆除していただいております。

令和2年5～6月の捕獲・駆除頭数実績をお知らせします。

有害鳥獣による農作物被害がございましたら、下記までご連絡ください。

【お問い合わせ】農業振興課農業生産グループ  
 有線:31-5285 電話:54-2513

地域	ニホンジカ		イノシシ		カラス		サギ類		その他	
	5月	6月	5月	6月	5月	6月	5月	6月	5月	6月
仁多地域	2	0	29	27	45	28	0	7	27	15
横田地域	3	2	9	27	14	4	14	4	18	21
合計	5	2	38	54	59	32	14	11	45	36

## 9月10日～9月16日は「自死予防週間」です

### 知っていますか?

島根県の1年間の自死者数は、交通事故死亡者の約5倍です。その中で奥出雲町の自死死亡率は、島根県、雲南圏域と比較しても高い値で推移しています。自死は個人の問題と捉えられがちですが、その多くが「追い込まれた末の死」であり、誰にでも起こり得ることです。この機会に、身近な問題として考えてみることから始めませんか?

### 「助けて」って言っていないだよ

眠れない日が続いたり、これまで楽しんでいたことが楽しめなくなったりしていませんか? そんなところの不調が続いてつらいときは、一人で悩まず誰かに相談しましょう。悩む人は「弱い人」ではありません。身近な人が悩んでいることに気づいたら、声をかけ、話をじっくり聞きましょう。相談窓口を紹介することもよいでしょう。

#### 【電話による相談】

- ◎島根いのちの電話  
 月～金 9:00～22:00  
 土 9:00～翌日22:00  
 <相談電話> 0852-26-7575(年中無休)

#### 【自死遺族自助グループ】

- ◎しまね分かち合いの会・虹  
 ※遺族同士の分かち合いのつどい  
 ◆松江会場:いきいきプラザ島根  
 日程:10月17日(土)・12月19日(土)  
 ◆出雲会場:出雲市社会福祉センター  
 日程:9月5日(土)・11月14日(土)

#### 【お問い合わせ】090-4692-5960(桑原)

※会場は変更になる場合があります。詳しくはお問い合わせください。24時間電話相談も行っています。

#### 【身近な相談場所】

- ◎臨床心理士によるこころの健康相談  
 毎月第1月曜(原則) 14:00～15:00<要予約>  
 場所:役場仁多庁舎  
 ◎精神科医師による巡回相談  
 9月29日(火) 14:00～16:00<要予約>  
 場所:奥出雲健康センター  
 予約締切:9月17日(木)

#### <身近な相談場所の予約・お問い合わせ>

- 健康福祉課 有線:31-5142 電話:54-2781  
 ※相談は無料です。ご予約や相談時に知り得た個人情報情報は秘密を厳守します。  
 ※保健師による相談は随時受け付けています。

