

高齢者いきいき活動ポイント事業

高齢者の社会参加を促進するため、健康づくりや介護予防などの活動にポイントを付与しています。
 岡高齢福祉課(☎504-2143、☎504-2136)



社会参加のきっかけに

活動に参加してスタンプを集め、ポイント手帳を市へ提出した人に、奨励金を支給しています。奨励金はポイント数に応じて、最大1万円(1ポイント=100円)です。

【対象】

9月1日現在、市内に住所がある65歳以上の人(重度障害者福祉タクシー利用助成を選択している人は除く)

【ポイントの対象になる活動】

- 健康づくり・介護予防活動/1ポイント
- 特定健康診査の受診など/2ポイント
- ボランティア活動/2ポイントか4ポイント(4ポイントは市が

指定する活動に限る)

【ポイント手帳の郵送】

ポイント手帳は8月末ごろ郵送します(※)

※障害者手帳を持つ人や要介護1~5の認定を受けている人は、ポイント手帳の交付の申し出があった場合のみ送付。希望者は下記コールセンターへ

問い合わせ先 コールセンター

☎512-0290

(平日8:30~17:15。年末年始、8月6日は除く)

詳しくは、郵便物か市ホームページをご確認ください。

市HP ページ番号 252784



インタビュー

毎日続けることで、あっという間にポイントが貯まります



えぐちのりこ
江口憲子さん
(73・安芸区)

定年退職後、体を動かしたり、地域住民同士で話したりする場を持ちたいと思い、高齢者いきいき活動ポイント事業対象のウォーキング活動を始めることにしました。

自分より年配の80代、90代のメンバーが元気に歩いている姿を見て、自分も負けていられないと思い、毎日汗を流すようになりました。続けていると、スタンプを押してもらおうことが楽しみになり、貯まるのもあっという間。手帳がいっぱいになっても、活動の記録のために追加で手帳を交付してもらっています。



みんなで楽しく歩きながら地域の見守りも

自身の健康改善になるだけでなく、地域の中で知り合いや友人ができ、とても楽しいです。参加者には、一人暮らしの高齢者も多く、参加者同士が毎日顔を合わせることで、健康面・防犯面での見守りにもなっています。

今後は、介護施設訪問などのボランティア活動にも積極的に参加していきたいです。

化学物質過敏症を知っていますか

化学物質過敏症とは、ごく少量の物質でも過敏に反応する、アレルギーに似た疾患で、誰にでも発症するリスクがあります。化学物質過敏症への理解を深めていきましょう。

岡環境衛生課(☎241-7408、☎241-2567)

日常生活が困難になる人も

私たちの生活で使用することが多い柔軟剤、洗剤、香水などの香りは、化学物質過敏症の原因の一つとされています。自分にとって好きな香りでも、その香りに苦しんでいる人が身の周りにもいるかもしれません。重症化すると外出が困難になり、仕事や家事ができない、学校へ行けないなど、

日常生活に支障を来す場合があります。強い香りによってさまざまな健康被害が生じることがあるため、「香害」と呼ばれることも。

発症の仕組みは明確になっていませんが、何らかの化学物質に大量にさらされたり、微量でも繰り返しさらされたりした後に、発症するとされています。

自分にとっては快適な香りでも、不快に感じる人や体調を崩す人がいるということを理解しましょう



症状の一例 頭痛、吐き気、めまい、動悸、呼吸困難、目や喉の痛み、便秘、全身倦怠感、皮膚の赤み、かゆみ、異常発汗、不眠、不安感、思考力低下 など



私たち、一人一人にできること

- 学校や公共の場など、人が多く集まる所では、柔軟剤、洗剤、香水などの香りが過度にならないようにする
- 柔軟剤などの製品に記載された使用量の目安を守る
- 制汗剤、虫よけスプレーなどは、周囲に飛び散らないようにする など

※詳しくは市ホームページで

市HP ページ番号 231359



献血は命を救うボランティア



がんなどの病気やけがの治療、手術などで尊い命を救うために、必要とされる血液。献血は、健康な人が自らの血液を無償で提供するボランティアです。ご協力をお願いします。

岡医療政策課(☎504-2178、☎504-2258)

血液は造ることができません

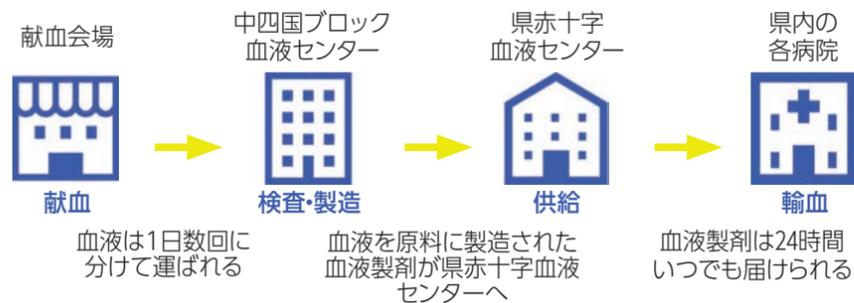
血液は医療技術が進歩した現代でも人工的に造ることができません。保存期限も短く、赤血球で28日、血小板はわずか4日です。1人が1年間に献血できる回数や量には上限があるため、年間を通じて多くの人の協力が必要です。

献血者数が減少しています

献血できるのは、16~69歳(※)の人。近年、献血者数は減少傾向で、特に、10~30代の献血者は、この10年で約31%減少しています。今後、少子高齢化が進むと、血液の安定供給に影響が出る恐れがあります。

※65~69歳での献血は、60~64歳の間に献血経験がある人に限る

献血された血液が輸血を必要とする人に届くまで



献血に行ってみませんか? あなたの血液が誰かの命を救います

県内で献血できる場所は献血ルーム(下記2カ所。年中無休)と県内を巡回する献血バスです。所要時間は、検査を含めて30~40分程度(献血量400mL)。予約方法や献血バスのスケジュールなど、詳しくは県赤十字血液センターホームページで。予約者は優先的に案内します。



■献血ルームピース

【受付時間】

平日/ 9:00~12:00、13:30~17:00
 土・日曜日、祝・休日/ 9:00~17:00
 岡中区紙屋町二丁目3-20 ソシオスクエア紙屋町
 岡☎0800-2009-150



■献血ルームもみじ

【受付時間】

平日/ 10:30~13:30、15:00~18:30
 土・日曜日、祝・休日/ 10:30~18:30
 岡中区本通6-11 明治安田生命広島本通ビル
 岡☎0120-634-150

