

新型コロナウイルスワクチン接種について

(10/13 時点)

【オミクロン株対応新型コロナワクチンの接種】

- 対象者は、12歳以上で、2回目接種まで完了している人です。
- オミクロン株対応ワクチンは、1人1回の接種です。
- 市内医療機関では、BA.4/5 対応型ワクチンの接種を実施しています。

3・4 回目接種対象者

- 接種券は、前回の接種日に応じて順次発送しています。
- すでにお手元に接種券をお持ちの人は、そのまま使用できますので、大切に保管してください。

5回目接種対象者

10月下旬以降に、4 回目接種日が早い人から順に接種券を発送できるよう準備を進めています。

接種券紛失者および転入者の人へ

接種券の発行には申請が必要です。申請方法は、市ホームページからの電子申請（24 時間受付）や電話（☎ 34-7000）などでの申請になります。

乳幼児の新型コロナワクチン接種について

今後、生後6カ月から4歳のお子さんも接種対象者に追加される予定です。詳細が分かり次第、市ホームページなどでお知らせします。

※新型コロナワクチン接種の実施に関しては、今後とも国から新たな方針が出されることが予想されます。詳細が分かり次第、市ホームページや CCNC などでお知らせしますので、確認してください。

問合せ コロナウイルスワクチン推進チーム
（保健センター内）

☎ 34- 7000、FAX 34- 9470



第44回常滑市農業まつり

農畜産物の品評会や即売会、農機具の展示、舞台イベントなどを実施します。新型コロナウイルス感染症の影響により3年ぶりの開催となります。皆様のご来場をお待ちしています。

日時 11月27日（日）9:00～12:00

場所 ボートレースとこなめ

問合せ JAあいち知多本店 ☎34-5800

経済振興課 ☎47-6117、FAX 34-9784



新型コロナウイルス感染症に関する 傷病手当の支給期間を延長します

新型コロナウイルス感染症の感染拡大を受け、引き続き支給要件を満たす国民健康保険、または後期高齢者医療制度の加入者に傷病手当金を支給します。

対象者

国民健康保険、または後期高齢者医療制度に加入している人の内、給与の支払いを受けている人で、新型コロナウイルス感染症に感染した人、または発熱などの症状があり感染が疑われる人

支給期間

令和2年1月1日～令和4年12月31日の間で療養のため勤務できなかった期間のうち最初の3日を除いた期間（土・日曜、祝日など、勤務しない日は除く）

手続き方法などの詳細は、市ホームページをご確認ください。



国民健康保険



後期高齢者
医療制度

問合せ 保険年金課 ☎47- 6114、FAX34- 5607

子どもと触れ合いたい人大歓迎！ 12月採用 会計年度任用職員募集

区分	児童育成クラブ支援員
内容	○放課後に保護者が仕事などで家庭にいない児童を対象に、遊びや生活を通じて指導および援助を行う ○児童館業務の補助
【採用試験】	【面接日時は、申込時にお伝えします】
勤務場所 日時	○市内児童館（唐崎児童館以外）、常滑西小学校児童育成クラブ、西浦北小学校児童育成クラブ ○月～金曜日 13:00～19:00 土曜日、祝日、長期学校休業期間 7:30～19:00（うち8時間以内） ※勤務日数・時間は相談にのります ※ほか、児童館行事開催日も勤務あり
報酬単価 （時間給）	○保育士資格または教員免許あり 1,090 円 ○資格なし 1,010 円 ※昇給制度有、社会保険制度加入可
申込期間	11月1日（火）～18日（金）
申込み 問合せ	子育て支援課子育て支援チーム ☎ 47-6150、FAX 35-7879

令和5年4月採用 市職員募集

職種	消防職
採用予定人数	若干名
受験資格	令和5年3月に高等学校を卒業見込みの人で、次の身体的条件に該当する人 【身体的条件】 ・矯正視力…両眼 0.7 以上かつ一眼それぞれ 0.3 以上 ・聴力…左右とも正常であること
試験日 試験方法	第1次試験 【11月21日（月）または22日（火）】 適性検査、集団面接など、体力測定 第2次試験【12月26日（月）】 個人面接
申込方法	書類を持参または郵送により提出してください。
申込期限	11月8日（火）
申込み 問合せ	職員課人事給与チーム ☎ 47-6110、FAX 35-4567

11月は児童虐待防止推進月間です

【児童虐待は社会で解決する問題です】

あなたの連絡・相談が子どもを守るとともに、子育てに悩む保護者を支援するための大きな一歩となります。

【虐待かもと思ったら189番へ】

- ・虐待かもと思ったら時に、すぐに近くの児童相談所に通告・相談ができる全国共通の電話番号です。通告・相談は、匿名で行うこともでき、秘密は守られます。
- ・自分のしていることは虐待かもしれない・・・という悩みも相談してください。

児童相談所全国共通3桁ダイヤル「☎189（いちはやく）」
問合せ 子育て支援支援課

☎ 47-6150、FAX 35-7879



自転車用ヘルメットの 購入補助制度

自転車乗車中の事故時の負傷の軽減、安全運転意識の向上を図ることを目的に、県と協調して自転車用ヘルメットの購入に要する費用の一部を補助します。

補助対象者（市内に住所を有する次の人が使用するもの）

- ①令和4年度に7歳から18歳に達する児童生徒など（平成16年4月2日から平成28年4月1日までに生まれた人）
 - ②65歳以上の高齢者（昭和33年4月1日以前に生まれた人）
- ※1人につき1個限りです。

補助額 購入価格の2分の1（上限 2,000 円）

ヘルメットの要件

- ①自転車乗車用で新品で購入したもの。
- ②次のマークなどがついた安全性の認証を受けたもの。

SG・JCF・CE・GS・CPSC

※マークの詳細はホームページで確認してください。

- ③令和4年4月1日以降に購入したもの。

申請期限 令和5年2月28日（火）

※申請書類は、市民協働課、市ホームページにあります。

申込み・問合せ

市民協働課交通防犯チーム

☎ 47-6108、FAX 35-3939



購入費の補助をしています 生ごみ減容機器の紹介

生ごみ減容機器とは、家庭から発生する生ごみを自家で処理する機能を備えた容器のことを指します。

市ではこれらの機器の購入に対して補助を行っています。

①コンポスト

庭や畑などの土の上に設置し、生ごみを発酵・分解して堆肥化する容器です。多くの生ごみや枯れ葉を処理できます。

補助金 購入金額の3分の2

(100円未満切捨て、上限金額 4,000 円)

補助金交付基数 1世帯2基まで



②EMぼかし容器

EM菌（有効微生物群）を利用して、生ごみを発酵させる容器です。発酵後の生ごみは有機肥料として利用できます。利用の際は、市役所、公民館で無料配布しているアスパが必要です。

補助金 購入金額の3分の2

(100円未満切捨て、上限金額 4,000 円)

補助金交付基数 1世帯2基まで



③キエーロ

土の中のバクテリアを利用して、生ごみを分解する容器です。

生ごみは分解されるため、容器の中の土を入れ替える必要はなく、継続して利用できます。油なども処理することができます。土やスコップは別途用意してください。

市社会福祉協議会で申込みができます。

補助金 購入金額 15,000 円のうち 10,000 円

補助金交付基数 1世帯1基



④電動式生ごみ処理機

乾燥式とバイオ式の2種類あります。

電気代やバイオ剤など維持費がかかりますが、手間がかからず、室内で使うことができます。

補助金 購入金額の2分の1

(100円未満切捨て、上限金額 32,000 円)

補助金交付基数 1世帯1基



問合せ 生活環境課

☎ 47-6115、FAX 35-3939



猫は家の中で飼いましょう

市では環境美化条例を定め、猫の飼い主に、飼い猫を敷地内で飼うようご協力をお願いしています。

無秩序な繁殖の防止、疾病の感染防止、事故防止および周辺環境の保全の観点から、飼い猫は敷地内で飼うよう努めてください。

【おうちで猫と暮らすコツ！】

猫は、次のような場所を用意すると屋内でも幸せに生活することができます。

○上下運動ができる場所

○外を眺められる場所

○隠れられる場所

○爪が砥げる場所

○柔らかな布の上や暖かな場所など、リラックスできる場所



猫のためにも、飼い猫は家の中で飼いましょう。

また、猫以外でも、ペットを飼っている人は、ふんの放置など他人の迷惑にならないように、マナーを守って飼いましょう。

問合せ 生活環境課

☎ 47-6115、FAX 35-3939

野焼きは禁止です

ごみの野外焼却（野焼き）は、法律および県の条例により、原則禁止です。

風俗習慣上の行事、農業を営むためにやむを得ない場合など、例外的に認められている場合もありますが、煙のにおいなどを迷惑に感じる人もいます。

畑から出た刈草や剪定枝は、資源回収ステーションに持ち込むほか、6月から11月の刈草・剪定枝の収集日に、もえないごみ・資源物の集積場へ出しても処分することができます。

周囲の人の迷惑になるような野焼きはやめましょう。

○例外的に認められている場合でも、周囲の人の迷惑にならないよう十分配慮してください。

○住民の通報などで、周辺的环境に影響があると認められた場合は、中止していただきます。

問合せ 生活環境課

☎ 47-6115、FAX 35-3939

内閣府・愛知県・常滑市が合同で地震・津波防災訓練を実施します

11月6日（日）に内閣府・愛知県・常滑市が主催する地震・津波防災訓練を実施します。
地震はいつ起こるかわかりません。この訓練を機会に家庭への防災備品の備蓄を進めるとともに、防災意識を高めましょう。

『シェイクアウト訓練』（常滑地区）【9:00～9:03】

常滑地区内の同報無線で「緊急地震速報」、「大津波警報サイレン」の順に放送をします。

自宅などで「緊急地震速報」の合図により「シェイクアウト訓練」を行ってください。

「シェイクアウト」ってなに？

「①しせいをひくく②あたまをまもり③じっとする」という、3つの安全行動を身につけ、地震の揺れから自分の命を守るための行動です。いざという時にすばやく反応するためには日頃から練習しておくことが必要です。



※訓練当日9:00に常滑地区の同報無線（スピーカー）から緊急地震速報および大津波警報のサイレンなどが鳴りますので、ご理解をお願いします。

『防災関係機関との連携訓練、防災啓発展示』（常滑中学校）【9:00～11:30】

例年よりも参加団体が多く、規模の大きい訓練や防災啓発展示を行います。ぜひ見学に来てください。
※訓練会場の常滑中学校には見学者用駐車場がありません。「コミュニティバスグルーン」または車で市役所までお越しいただき、「常滑中学校⇄市役所」間の臨時シャトルバスを利用してください。

※市役所から常滑中学校西側の入口まで約800メートル（徒歩10分程度）です。

※訓練内容および訓練中止については、CCNCデータ放送や市ホームページでお知らせします。

<留意事項>

訓練時間中には、ヘリコプターなどが会場周辺を飛来し、騒音によるご迷惑をおかけする場合がありますが、ご理解いただきますようお願いいたします。

同報無線による訓練を実施します

11月2日（水）10:00『緊急地震速報訓練』

国による全国瞬時警報システム（Jアラート）を活用した緊急地震速報訓練が実施されます。

訓練当日、市では、市役所の館内放送、同報系防災行政無線（同報無線）および防災ラジオから訓練放送が流れます。

日時 11月2日（水）10:00ごろ

訓練放送内容

（上がりチャイム）

「こちらは、常滑市役所です。ただいまから訓練放送を行います。」

【（緊急地震速報チャイム音）＋

「緊急地震速報。大地震です。大地震です。これは訓練放送です。」】×3

「こちらは、常滑市役所です。

これで訓練放送を終わります。」

（下りチャイム）



同報無線
スピーカー

11月16日（水）11:00『全国一斉情報伝達訓練』

国による全国瞬時警報システム（Jアラート）を活用した全国一斉情報伝達訓練が実施されます。

訓練当日、市では、市役所の館内放送、同報系防災行政無線（同報無線）および防災ラジオによる放送や、CCNC（知多半島ケーブルネットワーク）コミュニティチャンネル（111・112・121・122 チャンネル）のL字画面でテロップ配信を行います。

日時 11月16日（水）11:00 ごろ

訓練放送内容

（上りチャイム）

「これは、Jアラートのテストです。」×3回

「こちらは、常滑市役所です。」

（下りチャイム）

CCNCのL字画面でのテロップ配信内容

「これは、Jアラートのテストです。」

全国瞬時警報システム（Jアラート）

国から送信される津波警報や弾道ミサイル発射等に関する国民保護情報などの情報を住民の皆さんにお知らせするシステムです。

医療費を大切に 国民健康保険・後期高齢者医療制度・福祉医療制度

■医療機関などの受診にあたって

▼お医者さんのかけもち（重複受診・多受診）はやめましょう

同じ病気で複数の医療機関を受診すると、医療費が増えるだけでなく、重複する検査や投薬によって体に悪影響を与えてしまうなどの心配があります。

▼かかりつけ医、かかりつけ薬局をもちましょう

紹介状がないまま大きな病院にかかると特別料金がかかる場合があります。気になることがあったら、まずはかかりつけ医に相談しましょう。

▼診療時間内に受診しましょう

夜間や休日に開いている医療機関は、緊急性の高い患者さんを受け入れるためのもので、本来の医療費のほかに割増料金が加算されます。



■健康診断を毎年受けましょう

生活習慣病の多くは、自覚症状がほとんどなく、いつの間にか病気が進行してしまう危険があります。しかし、普段の生活習慣を改善することによる疾病の予防や、早期発見・治療により重症化を防ぎ、

健康回復を図ることも可能です。定期的に健康診断を受け、健康管理に注意しましょう。



■ジェネリック医薬品を活用しましょう

ジェネリック医薬品（後発医薬品）は、新薬と同様の成分・効能をもちますが、開発の期間や費用が大幅に削減できるため価格も安く、患者さんの自己負担の軽減や医療費の節約にもつながります。

詳しくはかかりつけの医師や薬局に相談してください。

■小児救急電話相談

県では毎日19:00 から翌朝8:00 まで小児救急電話相談を行っています。

夜間にお子さんの急な病気で心配になった場合でも、小児科の医師や看護師から、症状に応じた適切な対処の仕方などのアドバイスが受けられます。

☎ #8000（短縮番号）または ☎ 052-962-9900
問合せ 保険年金課

☎ 47-6114、FAX34-5607

国民年金保険料は全額が 社会保険料控除の対象です！

国民年金保険料は、所得税および住民税の申告において全額が社会保険料控除の対象になります。

家族の国民年金保険料を支払っている場合は、自身の国民年金保険料に加え、その保険料についても控除が受けられます。

控除を受けるためには、納付したことを証明する書類の添付が義務付けられています。

日本年金機構から11月上旬に「社会保険料（国民年金保険料）控除証明書」が送付されますので、お手元に届きましたら、大切に保管し、年末調整や確定申告の際に使用してください。

なお、10月1日から12月31日までの間に、今年 はじめて国民年金保険料を納められた人への送付は、翌年2月上旬になります。

国民年金制度は、税法上とても有利なだけではなく、老後はもちろん不慮の事故など、万一のときにも心強い味方となる制度です。保険料は納め忘れないようきちんと納めましょう。

問合せ ねんきん加入者ダイヤル（ナビダイヤル）

☎ 0570-003-004

11月30日（水） （いいみらい）は「年金の日」

厚生労働省では、「国民お一人お一人、『ねんきんネット』などを活用しながら、高齢期の生活設計に思いを巡らしていただく日」として、11月30日（いいみらい）を「年金の日」としています。

この機会に、「ねんきんネット」で自身の年金記録や年金見込額を確認し、将来の生活設計について考えてみませんか。

「ねんきんネット」を利用すると、パソコンやスマートフォンからいつでも自身の年金記録を確認できるほか、年金記録からさまざまな条件を設定した上で、年金見込額の試算をすることもできます。

利用方法は日本年金機構ホームページをご覧ください。



▲日本年金機構
ホームページ
（ねんきんネット）

問合せ ねんきん定期便・ねんきんネット専用番号
（ナビダイヤル）

☎ 0570-058-555

「もしも」のときの医療・ケアについて
～大切な人に伝えてみませんか～

リーフレットは高齢介護課、市民病院、高齢者相談支援センターなどに設置しています。

「もしも」のときの医療・ケアについて

大切に人に伝えてみませんか？



もしも…

病状にきりになった



これ以上、病気の治療が難しいといわれる

認知症などで、自分の意思が伝えられにくくなった

大切な人へ
「こんなことを伝えたいよ／＼」

どのような医療・ケアを望むか

どこで過ごしたいか

大団に集ってほしい

天に想い届けたい

大団に集ってほしい

天に想い届けたい

あんなの「思い」が、「もしも」のときの意思の表れとなります。

あんなの希望について、「いまの気持ち」を家族・身近な人ときき取り書き記してみよう。
気持ちが変わったときも何度でも書き記してみよう。

常滑市



認知症地域カフェのご案内

	日時	場所	対象	参加費	問合せ
よろまいせいかい (予約不要)	11月10日(木) 10:00~11:45 (毎月第2木曜日)	青海公民館	どなたでも	200円 (飲み物・お菓子代)	オレンジ会事務局 ☎ 080-9532-3865
カフェあかり (予約不要)	11月9日(水) 13:30~14:30 (毎月第2水曜日)	街かどサロンきらり (塩田町1丁目155)	どなたでも	500円 (飲み物・お菓子代)	NPO法人あかり ☎ 35-4189 FAX 35-6862
よろまいなんりょう (予約不要)	11月18日(金) 10:00~11:45 (毎月第3金曜日)	南陵公民館	どなたでも	200円 (飲み物・お菓子代)	オレンジ会事務局 ☎ 080-9532-3865
カフェ常滑屋 (予約不要)	11月15日(火) 14:00~15:30 (毎月第3火曜日)	常滑屋 (栄町3丁目111)	認知症の人を介護する 家族	500円 (喫茶のドリンク代)	常滑屋 ☎・FAX35-0470

認知症サポーター養成講座～受講者募集～

認知症サポーターは認知症について正しく理解し、認知症の人やその家族を温かく見守る応援者です。認知症になっても、住み慣れた地域で自分らしく暮らすことができるよう、一緒に考え学んでみませんか。

日時	場所	内容	申込締切	申込み・問合せ
11月9日（水） 10：00～11：30	とこなめ市民交流センター	認知症について（症状、かかり方、声の掛け方など） ※修了者にはサポーターカードをお渡します。	11月2日（水）	北部高齢者相談支援センター ☎ 43-0662、FAX43-0839
12月14日（水） 10：00～11：30			12月7日（水）	

第2回とこなめ焚き火ナイト

りんくうビーチで焚き火を囲んで常滑の夜を楽しむイベントを開催します。

焚き火のゆらめきに癒される秋の夜。家族や友達と、常滑の地酒やおつまみで楽しみませんか？

焚き火エリアは入れ替え制で、前売り 3,000 円、当日 3,500 円です。

チケットには、フードやドリンクの購入に利用できる 500 円分のチケットが 5 枚付いています。イベントの詳細、チケットの購入は QR コードから確認してください。

無料でお楽しみいただけるエリアもありますので、ぜひお越しください。

【焚き火エリア】

11月4日（金）18:30～20:30

11月5日（土）一部 16:00～18:00

二部 18:30～20:30

問合せ・チケット購入

（一社）とこなめ観光協会

☎ 34-8888 FAX 34-8880



TOKONAME
焚き火
NIGHT

『常滑焼グルメ』で観光客をもてなしませんか！？ 「食と器の出逢い事業補助金」を活用ください

「観光戦略プラン2022」では、本市の特性を活かした食・特産品の観光化を目指しており、常滑焼の食器類を用いて観光客などへのおもてなしをする事業者への補助「食と器の出逢い事業補助金」を用意しています。活用を検討している、事業内容を詳しく聞きたい市内事業者は問い合わせてください。

補助回数

2回目以降の補助申請も可
（ただし年度あたり1回まで）

補助上限

最大20万円

補助率

補助1回目の事業者は購入金額の3分の2
（2回目以降は2分の1）

補助条件

店内外やWeb・SNSで「常滑焼の器での飲食が可能であること」や、「制作作家のプロフィール、作品を購入可能な店舗情報」のPRを行うこと

問合せ 観光戦略課

☎ 47-6116、FAX 34-9784



陶磁器会館 今月の特集コーナー

新年のめでたいものの特集

【期間】11月23日（祝）～令和5年1月10日（火）

来年の干支の置物は常滑焼にしてみませんか？

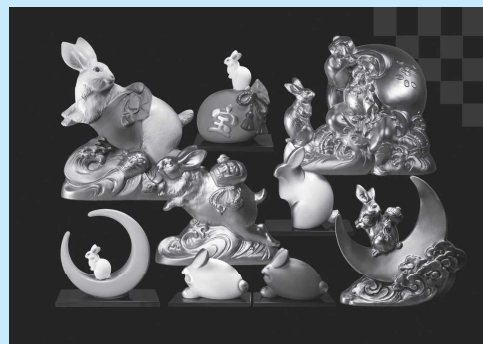
来年の干支「卯」にちなみ、陶磁器会館にて常滑焼のうさぎの置物を特集します。あまり他にはない渋くてカッコいいデザインのものやモダンなデザインのもの、可愛いデザインのものなど、さまざまなうさぎを用意する予定です！

常滑焼のうさぎを飾り、新たな年をお祝いしましょう。

ぜひお立ち寄りいただき、実物を手に取ってみてくださいね。

問合せ 陶磁器会館

☎ 35-2033、FAX 35-7473



第20回

アイチ スカイ エキスポ

『Aichi Sky Expo (愛知県国際展示場)』だより



■今月の主なイベント■

AICHI IMPACT! 2022

(11月18日(金)～20(日))

今回で3回目となるeスポーツのイベントです。

仲間との体験を通じた新たな感動との出会いの場として、2019年のAichi Sky Expo オープニングイベント以来、3年ぶりに有人観客でリアル(会場)開催されます。



問合せ

イベントツイッター、ホームページを確認してください。



FIELDSTYLE JAMBOREE 2022

(11月19日(土)・20(日))

2019年のAICHI SKY EXPO開業以来、4年連続で開催される恒例のアウトドアイベントです。

FIELDSTYLEでは、日常の変化に合わせた、家族との過ごし方、働き方、遊び方など、新しい生活様式を取り入れたライフスタイルをイベントやプロジェクトを通して提案しています。また、アウトドアの知識やノウハウを活かし、「備える防災・学ぶ防災」をテーマにした活動を推進しています。

問合せ

FIELDSTYLE 実行委員会

メール info@field-style.jp



●まるごと(①と②は同じ内容)

放送時間 / 毎日

① 7:00～13:00 ② 17:00～23:00

チャンネル / 地デジ11ch (112ch)

とこなめ芸術祭2022 ファイナル

放送日:11月1日(火)～6日(日)

常滑市消防団消防操法大会

放送日:11月25日(金)～30日(水)

「ちたぴくす～知多半島カメラ旅～」

知多半島の観光地や史跡・名所・自然を巡り、写真を通じて知多半島の魅力を発信する新感覚旅番組です。

放送日:11月1日(火)～14日(月)

【巨大招き猫を巡る(常滑市)】

11月15日(火)～30日(水)

【國盛 酒の文化館(半田市)】

詳しくはCCNCホームページの「まるごと放送時間」をご覧ください。

問合せ 知多半島ケーブルネットワーク(株)

フリーコール ☎ 0120-344-868

※お電話の際は「0120」をお忘れなく。

11

月のケーブルテレビ



「セントレアから行こう 今年のうちに空旅を！」キャンペーン

セントレア発着の飛行機を利用して旅行する人のうち先着2022人に、フォトブックが無料で作れるクーポンをプレゼントします。空旅での思い出をフォトブックに残すことで、その思い出をいつでも振り返ることや、大切な人と共有することができます。

対象 以下の条件をすべて満たすこと

①2人以上のグループであること

②12月20日(火)までに往復でセントレア

発着の飛行機を利用すること

申込期限 12月20日(火)

申込方法 キャンペーンサイトから申込み

問合せ セントレアから行こう 今年のうちに空旅を！

キャンペーン事務局(中部国際空港(株)内)

☎052-957-7444 (平日10:00～17:00)



聴覚、音声・言語機能障害のある人へ

Net119 緊急通報システムをご利用ください

Net119 緊急通報システムとは、聴覚、音声機能、言語機能に障がいがあり、音声による119番通報が困難な人が、お手持ちの携帯電話、スマートフォンなどからインターネット回線を利用し、簡単な操作で119番通報することができるシステムです。

利用対象者

聴覚、音声機能、言語機能に障がいがあり、障害者手帳をお持ちで市内にお住まいの人

利用開始方法について

Net119 緊急通報システムは事前登録制になります。利用対象者が登録をする場合は、消防署または市福祉課の窓口までお越しください。

◎持ち物

- ・ 障害者手帳、印鑑 ・ 利用承諾書、登録申請書
- ・ 携帯電話、スマートフォンなど

※利用承諾書および登録申請書は市ホームページからダウンロードできます。



問合せ

消防本部消防課

☎ 35-7100、FAX 34-8777
syobosyo@city.tokoname.lg.jp
福祉課

☎ 34-7744、FAX 34-7745
fukushi@city.tokoname.lg.jp



広げよう支援の輪～あなたの思いやりと理解が犯罪被害者などの支えになります～

警察では各種の被害相談窓口を設け、被害者のさまざまな相談に応じています。

ハートフルライン(犯罪被害者のためのこころの悩み相談)

☎ 052-954-8897（月～金【祝日、年末年始除く。】の9:00～17:00）

犯罪被害相談（犯罪被害相談電話）

全国共通ダイヤル #8103 24時間

※犯罪被害110 ☎ 0120-67-7830

（愛知県内からのみ通話可能）につながります。

列車内の痴漢被害相談（ふれあいコール）

☎ 052-561-0184 24時間

被害少年相談 ☎ 0120-78-6770

月～金曜日の9:00～17:00（祝日、年末年始除く）

ストーカー110番 ☎ 052-961-0888 24時間

問合せ 常滑警察署警務課住民サービス

☎ 35-0110、FAX 34-9198

秋季全国火災予防運動週間 11月9日（水）～15日（火）



2022年度
全国統一防火標語

問合せ 消防本部予防課

☎ 35-8631、FAX 34-5939

手話で伝えてみよう！ vol. 8 「七五三」



「七」「五」「三」の文字を作る。「七」は7月号、「五」は5月号の広報でも紹介しました。

市ホームページで動画を公開しています。

ぜひ、ご覧ください！

問合せ 福祉課障がいチーム

☎ 34-7744、FAX 34-7745



今月は、今年の4月から赴任したリハビリテーション科医・山村先生にインタビューをしました。

ーリハビリテーション科を専門に選んだのはなぜですか。

医師になった当初の専門は、脳神経外科でした。脳神経外科は主として手術による治療を行うやりがいのある診療科です。しかし、手術後の後遺症などにより食事などの日常生活に支障がある状況であっても、脳神経外科においてできることは他に無く、患者さんは退院するほかありませんでした。それでは退院後の社会復帰に繋がりません。

そこで、退院後の社会復帰に繋がる医療を学びたいという思いから、脳卒中のリハビリを専門とする病院に移りました。以降、リハビリテーション科医として脊髄損傷などについても学び、今に至ります。

ーリハビリテーション分野における医療とはどのようなものですか。

医療の現場は、どの診療科でも医師・看護師・検査技師や管理栄養士を始めとする多職種が連携して専門性の高い医療を提供する「チーム医療」が求められます。

リハビリテーション分野は、上記スタッフに加えてリハビリスタッフやメディカルソーシャルワーカーなど更に多くの職種が関わります。患者さんの社会的背景も十分に把握した上で、日常生活動作の機能向上と社会復帰について検討を重ね、肉体的・精神的・社会的な健康を目指すチーム医療を行っています。

ー当院のリハビリセンターはいかがですか。

窓が多く明るいです。6階フロアのため、屋上庭園からの見晴らしも良く、とても良い療養環境です。どこの病院にもある環境ではありません。



「肉体的・精神的・社会的な健康を目指して」

リハビリテーション科医
山村 裕明

運動不足解消、まずは「歩く」の見直しから

コロナ禍で運動・スポーツの習慣をやめてしまった人は24%に上るそうです。長引くコロナ禍で新たに運動を習慣化するのは難しいですね。

そこで、「歩く」を見直しませんか？

★「歩く」で予防できる病気

次の表は、群馬県中之条町の研究結果で、一日の歩数に応じた予防できる病気を示しています。

歩数/日	予防できる病気
2,000歩	寝たきり
5,000歩	認知症・心疾患・脳卒中
8,000歩	メタボリックシンドローム※(75歳以上)
10,000歩	メタボリックシンドローム(75歳未満)

※メタボリックシンドローム…運動不足や肥満などが原因となる生活習慣病（糖尿病や脳卒中、高血圧など）の前段階の状態

★「歩く」見直しのポイント★

- ①無理をせず、まずは今日の歩数を見直して達成できそうな目標を決めましょう。
- ②歩数の計測には、電気屋さん等で販売している歩数計やスマートフォンの歩数計機能の活用をお勧めします。
- ③運動時には水分摂取もお忘れなく。

Dr. トミーの糖尿病教室 ーレッスン4ー

糖尿病治療の3本柱は、①食事療法②運動療法③薬物療法
今月号は「②運動療法」についてご紹介します。

Q：どんな運動をどのくらいするの？

有酸素運動（ウォーキング・自転車・水中歩行など）をまずは5分からスタートしましょう！

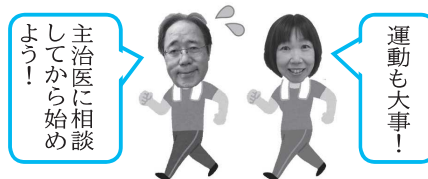
Q：いつやればいいの？

食後30～60分後にしましょう。

※血液中の糖分濃度が低い食前に運動をすると、冷や汗・動機・手足のけいれんなどの低血糖の症状が現れます。

Q：毎日やらないと効果はない？

週に3日程度実施するだけでも効果が期待できます。無理せず続けることが大切です。



左：副院長 富田亮 (Dr. トミー)、右：糖尿病療養指導士 斎藤須美子

★来月号は糖尿病の治療法（薬物療法）について★

このページについての問合せ

市民病院管理課

☎ 35-3170、FAX34-8526

病院SNS
まとめ

