

健康づくりを自宅での記録だけで終わらず、人に会う機会や、健康について相談する機会へつなぐ仕組みとして紹介します。

## ■ 65 歳以上は地元商品券も選択可能

貯めた 500 ポイントは、500 円分のうずとく商品券、または 450 円分の PayPay ポイントに交換できます。40～64 歳は PayPay ポイントのみ、65 歳以上は両者から選べます。うずとく商品券への交換は、市役所 1 階の長寿介護課で受け付けています。[1]

2025 年 10 月の開始時は 65 歳以上を対象としていましたが、現在は 40 歳以上に広がっています。[2][3] 中高年の健康づくりと、高齢者が地域で活動が続ける工夫を、身近な生活の話題として伝えられる点が本事業の特徴です。

## ■ 認知症とともに暮らす本人・家族の居場所も紹介

鳴門市は、アプリを通じて認知症サポーター養成講座や認知症啓発イベント、認知症カフェ、介護者家族の会を案内し、認知症の方やそのご家族が安心して暮らしていける取り組みを紹介しています。

また、市民が運営するいきいきサロンでは、体操のほか手芸・勉強会・合唱など、地域ごとに工夫した活動が行われています。

## ■ 9 月の認知症月間も積極対応中！

9 月の認知症月間には、健康習慣を続ける人の姿とともに、本人や家族が話せる場、困ったときの相談先にも目を向けます。認知症サポーター養成講座に参加すると「日に日になるポ」が貰えるイベントも開催中です。（鳴門市広報 9 月号を参照）

### 9月21日は敬老の日

高齢者の皆さんに対する支援策をご紹介します。また、認知症サポーターなど、地域で高齢者を支える取り組みが広がっています。多くの人が地域で元気に暮らせるよう、皆で支え合いましょ。

■長寿介護課 ☎088-684-1175

#### 敬老祝いに商品券を贈呈

市では、高齢者の長寿を祝い、節目を迎えられた方に「うずとく商品券」を敬老商品として贈ります。

※基準日：令和8年9月1日～

▶99歳または104歳以上の方…1万円分（対象者：大正15年10月1日～昭和2年9月30日生まれの方および大正11年9月30日以前生まれの方）

▶88歳の方…5,000円分（対象者：昭和12年10月1日～昭和13年9月30日生まれの方）

※該当者の方には別途、市からご案内させていただきます。99歳・104歳以上の方には、9月4日（金）から順次、88歳の方には9月2日（土）にご自宅などへお届けします。

#### 高齢者施策

☑ **高齢者等無料バス優待券の交付**  
70歳以上の方を対象に市内の路線バスの無料優待券を交付します。申し込みフォーム（右記二次元コード）から申請できます。

☑ **緊急通報システム**  
65歳以上のひとり暮らし高齢者で、市民税非課税世帯かつ、協力員2名以上確保できる方を対象に、急病や緊急時に迅速かつ適切に対応するため、操作の簡単な緊急通報装置を貸与します。

☑ **高齢者見守りシステム（みるもこ）**  
65歳以上のひとり暮らし高齢者で、市民税非課税世帯かつ、協力員1名以上確保できる方を対象に、離れて暮らす家族などがスマートフォンなどの専用アプリを通じて日常生活を見守る装置を貸与します。（利用者負担あり）

#### ひとり暮らし高齢者のための「救急医療情報キット」

市内在住で65歳以上のひとり暮らし高齢者を対象に、「救急医療情報キット」を配布しています。このキットは、自宅での急病などの緊急時に、救急隊員に迅速に伝えるためのものです。情報は随時更新し、万が一のときに備えましょう。

#### 認知症啓発イベント

▶日 時 10月1日（木）午前10時～午後4時30分  
10月2日（金）午前10時～午後3時10分

▶場 所 市役所2階 大会議室・会議室201

▶内 容 健康講演、身体検、血圧測定、ペジチェック、各種相談コーナーなど

※詳細は下記二次元コードをご確認ください。

▶映画上映  
①「いけますから よろしくお願ひします」  
②「いけますから、よろしくお願ひします」  
～おかしなママさん～

▶上映時間  
①10月1日（木）午後1時30分～3時10分  
②10月2日（金）午後1時30分～3時10分

▶定 員 各60人（要予約）

▶問・申し込み  
障がい者地域包括支援センター ☎088-615-1417

### 認知症や介護について学ぶ 認知症サポーター養成講座 に参加しませんか？

■認知症サポーターとは？  
認知症について正しく理解し、本人やその家族を温かく見守る応援者のことです。特別な資格ではなく、ご自分のできる範囲で活動をお願いしています。

| 日時                                   | 場所・定員                      | 担当地域包括支援センター          |
|--------------------------------------|----------------------------|-----------------------|
| 9月16日（水）<br>10:00～11:00<br>【定員】20人程度 | 大津中央公民館 1 階                | ひだまり<br>☎088-686-1139 |
| 9月24日（木）<br>15:30～16:30              | うずしお会館 2 階会議室<br>【定員】35人程度 | 基幹型<br>☎088-615-1417  |
| 10月1日（木）<br>10:00～11:00              | 結集会所<br>【定員】10人程度          | おおあさ<br>☎088-689-3738 |
| 10月7日（水）<br>9:30～11:00               | 北泊公民館<br>【定員】10人程度         | やかみ<br>☎088-683-6727  |
| 10月13日（火）<br>10:00～11:00             | 川東公民館<br>【定員】10人程度         | 西洋会<br>☎088-683-1075  |
| 10月17日（土）<br>10:00～11:00             | グループホーム 熊鷹<br>【定員】10人程度    | 緑会<br>☎088-685-1555   |

▶問・申し込み 開催日の前日までに右表の各担当地域包括支援センターへ。

※地域や電線でも開催することができま  
す。開催を希望される方は長寿介護課  
へご相談ください。

#### チームオレンジとは？

ステップアップ講座を受講した認知症サポーターが、地域の認知症の方の悩みやそのご家族に対して生活面の支援等を行うボランティア団体です。「チームオレンジ」として現在約20人が地域での声掛けや啓発活動を行っています。（詳しくは右記二次元コードへ）

#### 高齢者や障がいのある方などが迅速に避難するために「避難行動要支援者個別避難計画」を作成しましょう

市では地震や台風などの災害時に支援が必要な方への避難支援が行えるよう、あらかじめ避難支援者や避難方法などを決めておく「避難行動要支援者個別避難計画」の作成を進めています。作成した計画は市や地域で共有し、災害時の安全確認や避難誘導などに役立ちます。市内在住の支援が必要な方で、地域への情報提供に同意される場合は同計画を作成できますのでお申し込みください。（災害時要援護者避難支援登録制度において計画を作成済みの方は手続き不要）

#### 計画作成の流れ

```

graph TD
    A[申請書を提出  
(郵送可)] --> B[市役所]
    B --> C[聞き取り調査を依頼]
    C --> D[対象者]
    D --> E[聞き取り調査を実施し、個別避難計画を作成]
    E --> B
  
```

| 災害時に自力での避難が困難な方  | 対象者                                            | 問・申し込み                                        |
|------------------|------------------------------------------------|-----------------------------------------------|
| 要介護3以上の認定を受けている方 | 65歳以上の高齢者のみで構成される世帯で、災害時に自力避難が困難であると市に申し出をされた方 | 長寿介護課<br>☎088-684-1175                        |
| 身体障害者手帳1級または2級の方 | 身体障害者手帳Aの方                                     | 社会福祉課<br>☎088-684-1145                        |
| 精神障害者保健福祉手帳1級の方  | (A)難病患者、(B)妊産婦・乳幼児等で、災害時に自力避難が困難であると市に申し出をされた方 | ・(A)の方…社会福祉課<br>・(B)の方…危機管理課<br>☎088-684-1711 |

