

あなたの地区の民生委員・児童委員
最も身近な相談相手であり、支援者です

問い合わせ

福祉課福祉総務係

☎ 22-7742

| | 氏名 | 住所 | 電話 | 担当地区 | | 氏名 | 住所 | 電話 | 担当地区 |
|------------------------------------------------------------------------------------|-------|---------|-------------------|------------------------------------|-------|---------|----------------------------------|-----------------------------------|------------------------|
| 竹原・大乗地区 | 鯉谷三千男 | 港町五丁目 | 22-2960 | 北崎 | 北部地区 | 山内 静代 | 東野 | 29-1206 | 大福地・水ノ口 |
| | 吉本 裕子 | 港町二丁目 | 22-0377 | 西大石・東大石 | | 神田キヨミ | 東野 | 29-1016 | 在屋 |
| | 香渡 清則 | 港町一丁目 | 22-2658 | 黒浜 | | 藤井 明美 | 東野 | 29-0120 | 柏野・青田・中条・金九郎 |
| | 中山 茂雄 | 田ノ浦一丁目 | 22-1438 | 向島・京栄 | | 吉岡 琢磨 | 新庄 | 29-0301 | 砂原・片山谷・末宗・城ノ本・松橋 |
| | 谷鶴さよ子 | 本町一丁目 | 22-2140 | 田中・地蔵15・17組 | | 世田 芳子 | 新庄 | 29-2070 | 神田 |
| | 高橋 賢 | 本町二丁目 | 22-3790 | 地蔵(1~10・12・13・16・18・21組)山陽商船寮・地蔵住宅 | | 岡東 操子 | 新庄 | 29-0702 | 葛子・粉谷・横大道 |
| | 網干 錦子 | 本町二丁目 | 22-2823 | 地蔵(11・14・19・20組)本町住宅・三井社宅 | | 日下 博美 | 西野 | 29-0734 | 上大畠・下大畠・宝器・亀山3組 |
| | 土居 修 | 本町三丁目 | 22-6944 | 楠通・上市(12~14組) | | 坂元 武彦 | 西野 | 29-0924 | 上赤坂・下赤坂・大橋・末京・亀山(1~2組) |
| | 坂田 武文 | 本町三丁目 | 22-2669 | 上市(1~2組)・小路・下市 | | 吉田真由美 | 田万里 | 29-0880 | 下田万里区 |
| | 大谷 和子 | 本町四丁目 | 22-2410 | 上市(1・2・12~14組を除く) | | 河埜内智暁 | 田万里 | 29-0070 | 中田万里区 |
| | 坂内 瑞子 | 中央三丁目 | 22-0903 | 北堀・新町(18組) | | 瀧口 正男 | 田万里 | 29-1080 | 上田万里区 |
| | 新庄谷艶子 | 中央二丁目 | 22-6385 | 本川・扇町 | | 長井 泰江 | 仁賀 | 29-1385 | 仁賀1区 |
| | 亀尾 善熙 | 中央三丁目 | 22-2013 | 新町(6~17組) | | 坊迫 克成 | 仁賀 | 29-1445 | 仁賀2区 |
| | 永田 憲清 | 新町 | 22-9883 | 新町(1~5組、19~24組) | | 土田 朋子 | 仁賀 | 29-1326 | 仁賀3区 |
| | 升元恵三郎 | 榎町 | 22-2616 | 榎町 | | 柚木登久子 | 東野 | 29-0772 | 北部地区全域 |
| | 中松 明子 | 塩町三丁目 | 22-3118 | 塩浜・中央4丁目(1番~9番) | 原田 瑠美 | 田万里 | 29-0138 | 北部地区全域 | |
| | 吉本 郁子 | 塩町二丁目 | 22-2982 | 中須(1組~10組) | 木島 美鈴 | 毛木北 | 28-0119 | 毛木区 | |
| | 西部 静子 | 塩町三丁目 | 22-2976 | 中須(11組~17組) | 西吉 郁子 | 寺谷 | 28-0469 | 郷区 | |
| | 井本 正則 | 皆実 | 22-5706 | 皆実・促進住宅 | 八代 恵子 | 八代谷 | 28-0627 | 浦尻区 | |
| | 久藤トヲエ | 明神 | 22-6283 | 明神・塩町4丁目 | 渡廣 稔 | 久保谷 | 28-0153 | 久保城区 | |
| | 橋本 京子 | 西町 | 22-3417 | 西町(9~26組、32組) | 淀 修 | 奥河内 | 28-0886 | 曾井区 | |
| | 吉元 美景 | 西町 | 22-3362 | 西町(1~8組、27~31組)来須(1~2組) | 増谷 喜伯 | 宗越 | 25-1363 | 平方区 | |
| | 神浪加代子 | 大王 | 22-3187 | 下野町大王・宮原県営 | 中吉 静見 | 西柏 | 28-0122 | 港区 | |
| | 星野 裕峰 | 宮原 | 22-2443 | 宮原・受矢・阿比比・正部(新庄町) | 中手佐智江 | 沖辺東 | 28-0822 | 水場区 | |
| | 今井 正一 | 中通 | 22-5567 | 中通 | 上本 幸雄 | 八王子上 | 28-0406 | 東条区・西条区(西条) | |
| | 玉井 明美 | 上条 | 22-4224 | 上条 | 沖原 保子 | 宮条 | 28-0957 | 西条区(宮条・宮下・魁) | |
| | 石原 淑子 | 成井 | 22-3671 | 成井・来須(3~5組) | 河田 睦子 | 毛木北 | 28-0142 | 吉名地区全域 | |
| | 福田 進 | 大井東 | 22-3787 | 大井東 | 盛口フサ子 | 東町四丁目 | 26-2426 | 忠海東町4丁目14~17番・5丁目10~28番 | |
| | 三好トシコ | 大井西 | 22-0029 | 大井西・築地 | 角本登喜子 | 東町一丁目 | 26-1455 | 忠海東町1丁目9~15番、5丁目3~9番 | |
| | 森兼 幸子 | 宿根 | 22-0484 | 宿根 | 蔵本 公子 | 東町四丁目 | 26-0851 | 忠海東町4丁目1・3~13番 | |
| | 渡橋昭二郎 | 小梨 | 22-7033 | 小梨 | 若宮 洋子 | 東町三丁目 | 26-2757 | 忠海東町2丁目10番、4丁目2番、3丁目7~15番、5丁目1・2番 | |
| | 佐々本宏子 | 福田 | 27-0410 | 西谷・中谷・沖条(1組) | 江島 耕治 | 東町三丁目 | 26-0280 | 忠海東町3丁目1~6番 | |
| | 川口 良子 | 福田 | 27-0625 | 東谷・打越 | 山田 千鶴 | 東町一丁目 | 26-1035 | 忠海東町1丁目1~8番・2丁目7~9・11番 | |
| 濱野 照子 | 福田 | 27-0760 | 沖条(2~8組) | 羽出重邦子 | 中町四丁目 | 26-0788 | 忠海東町2丁目1~6番 | | |
| 水野 栄子 | 高崎 | 24-1057 | 大乘団地 | 大隅 保則 | 中町三丁目 | 26-2252 | 忠海中町2丁目25・26番、4丁目7・9番 | | |
| 渡川 政子 | 高崎 | 24-1015 | 打越・大乘(電発社宅を除く)・小吹 | 三次恵美子 | 中町二丁目 | 26-0806 | 忠海中町2丁目15~16番、3丁目1~10番、4丁目1・2・4番 | | |
| 川西 好治 | 高崎 | 27-0936 | 西条・中条・雇用促進住宅・電発住宅 | 川崎 俊和 | 床浦二丁目 | 26-2898 | 忠海中町2丁目1~8・18~24番、4丁目3・5・6・8番 | | |
| 池田 文昭 | 来須 | 22-6484 | 竹原地区一部 | 芝山 吉宣 | 中町二丁目 | 26-0600 | 忠海中町1丁目1~7番、2丁目9~14・17番 | | |
| 宮本 恭子 | 高崎 | 27-0303 | 竹原地区一部・大乘地区全域 | 夜船 正昭 | 床浦二丁目 | 26-0793 | 忠海床浦2丁目1~16番、4丁目 | | |
| ※ は主任児童委員 | | | | | 柘川 豪 | 床浦一丁目 | 26-2897 | 忠海床浦1丁目 | |
| 任期 平成22年12月1日~平成25年11月30日 | | | | | 角本 松樹 | 床浦三丁目 | 26-2039 | 忠海床浦3丁目 | |
| | | | | | 寄能 利一 | 長浜一丁目 | 27-0809 | 忠海長浜1丁目、2丁目、3丁目 | |
| | | | | | 清水紀美子 | 中町二丁目 | 26-0070 | 忠海地区全域 | |
| | | | | | 反田富久子 | 床浦三丁目 | 26-2093 | 忠海地区全域 | |

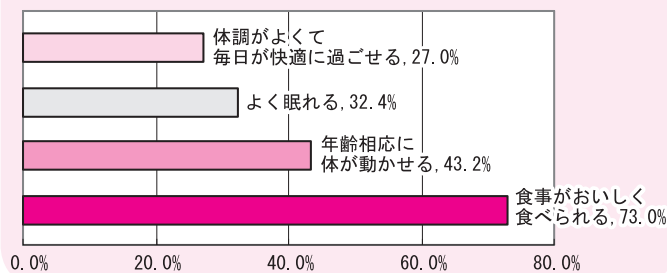
健康優良家庭のみなさんに生活習慣についてお聞きしました！

一定期間医療給付を受けていない家庭に、日頃の生活習慣など健康の秘訣を伺いました。アンケートの主な内容を紹介します。

Q. あなたにとって健康とはどんな状態のことですか？

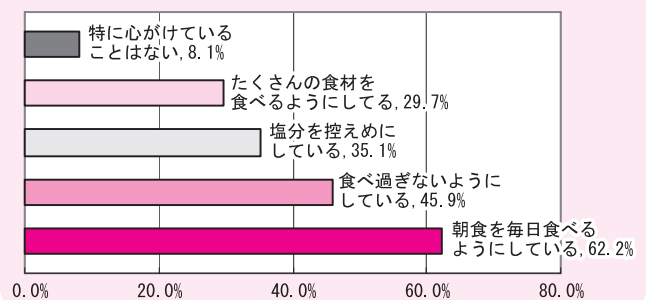
回答者のうち7割の人が「食事がおいしく食べられること」と回答しました。

食事は健康と深い関係があり、重要だと考えている人が多いということが分かります。また、「日々健康のために気をつけていること、実践していること」でも、食事に関することを書いた人が多く見られます。



Q. 食事習慣で心がけていることはありますか？

朝食を毎日食べることが健康の秘訣という人が6割います。寝ている間は体温が下がっていますが、朝食を食べることで、体温が上昇し体が目覚めます。1日を元気に過ごすためには、朝食を食べることが重要です。



Q. 健康診断（特定健診・人間ドック・事業所の健康診断など）を受けていますか？

受けている・・・36% 受けていない・・・59% 無回答・・・5%

「健康に不安がないから」、「時間がないから」などといった理由で、受けていない人が見られます。健康な生活を送るためには、まず、自分の体について知っておくことが大切です。今は健康に不安がなくても、生活習慣病やがんは自覚症状が無く、知らないうちに病気が進行している場合があります。

竹原市では、毎年、健康診査の案内を広報たけはら5月号と一緒に各家庭へ配布しています。定期的に健康診断を受けて健康を維持できるようにしましょう。



かかりつけ医・かかりつけ薬局を持ちましょう！

かかりつけ医・かかりつけ薬局とは、自分や家族の病気の診療や健康管理などを親身になって行ってくれる、身近なお医者さん・薬局のことを言います。

～かかりつけ医をもつメリット～

- ① 診療を受けるまでの待ち時間が比較的短い。
- ② 何科にかかったらよいのか分からない時、適切な病院・診療科を指示、紹介してもらえる。
- ③ 一部の病院では予約が必要な検査も、すぐに受けられることが多い。
- ④ 家族全員の病状・病歴、健康状態を把握しているため、緊急の時に適切で素早い対応をしてもらえる。
- ⑤ 日常の健康管理のアドバイスをしてもらえる。
- ⑥ 「はしご受診」がなくなるため、薬の重複や医療費の無駄がなくなる。

～かかりつけ薬局をもつメリット～

- ① 「薬歴（薬の服用の記録）」を作成し、管理してくれる。
- ② 薬の重複使用や飲み合わせによる副作用などを未然に防ぐことができる。
- ③ 市販薬の副作用情報なども含めた健康に関する情報の提供が受けられる。

また、複数の病院を受診していても、かかりつけ薬局で薬をもらうことができます。

かかりつけ医・かかりつけ薬局をもって、上手にお医者さんにかかりましょう。