

にこりてい

第39号

にっこり（笑顔）＋ コミュニティ（地域）＋ クオリティ（生きいき）



『健康寿命』って何？

「健康寿命」とは…

日常的に支援や介護などを必要とせず、
自立した生活を送れている年数のことです。

（女性は約13年、男性は約9年何かしらの支援や介護を必要としています。）

「にこりてい」では健康寿命を延ばすポイントをお知らせします。

《健康寿命を延ばすためには…》

⑤ 睡眠を十分にとりましょう！～睡眠の役割

◇ 脳の疲労回復



◇ 身体の再生・修復



◇ 免疫力アップ



◇ 記憶の整理



睡眠にはこれら4つの役割があり、
身体と心を元気にしてくれます。
睡眠をしっかりとるためには
運動して体を動かしましょう！



小樽市より委託を受けた公的な相談機関（高齢者の総合相談窓口）です

小樽市北西部地域包括支援センター



月曜日～土曜日 9：00～17：00（休業日：日曜日、祝日、12月29日～1月3日）

☎ 28-2522 FAX 28-2523 mail: houkatsu@otaru-ikuseiin.or.jp

小樽市オタモイ1丁目20-18（特別養護老人ホームやすらぎ荘内）

担当地区～蘭島、桃内、長橋3～5丁目、高島、祝津、塩谷、幸、オタモイ、忍路、赤岩

にこりてい



第40号

にっこり（笑顔）＋ コミュニティ（地域）＋ クオリティ（活きいき）

特殊詐欺・コロナ詐欺に注意！！

オレオレ！（ワタシ！）
事故を起こして・・・
お金が必要なんだ！

あなたの口座が
犯罪に使われました！
キャッシュカードの
交換が必要です！！

コロナの
助成金が出るので
ATMで
手続きして
ください。

予約金を払うと優先的に
コロナワクチンが
接種できますよ。

やっせん！
詐欺



身内や市役所、警察、弁護士などをかたり
不安をあおって言葉巧みに誘導します。
このような電話（訪問）があった場合には、
必ず家族に相談しましょう。
下記の相談窓口もご利用下さい。

- ①小樽・北しりべし消費者センター ☎23-7851
- ②小樽警察署 ☎27-0110
- ③小樽市北西部地域包括支援センター ☎28-2522

小樽市より委託を受けた公的な相談機関（高齢者の総合相談窓口）です

小樽市北西部地域包括支援センター



月曜日～土曜日 9：00～17：00（休業日：日曜日、祝日、12月29日～1月3日）

☎ 28-2522 FAX 28-2523 mail: houkatsu@otaru-ikuseiin.or.jp

小樽市オタモイ1丁目20-18（特別養護老人ホームやすらぎ荘内）

担当地区～蘭島、桃内、長橋3～5丁目、高島、祝津、塩谷、幸、オタモイ、忍路、赤岩