

くらしのQ&A

市消費生活センター
イメージキャラクター
まみりん



[今月のテーマ]

高齢者の「ころぶ」事故

Q

最近、足腰の衰えが心配です。家庭内で「ころぶ」事故が多いそうですが、気をつけることはありますか。
(70代・女性)

問 市消費生活センター (谷和原庁舎1階)

☎0297 - 25 - 3288

A

普段から適度な運動を！

東京消防庁の令和元年のデータによると、約6万人の高齢者が、ころぶ事故により救急搬送されています。ころぶ事故は、高齢者の日常での事故の約8割を占めています。

原因の多くは、家の中の小さな段差や階段などです。高齢者は、若い人と比べてころんだ際に重症化しやすく、寝たきりにつながることがあるため、特に注意が必要です。家庭内でころぶ事故を防ぐためのポイントをいくつか紹介します。

- ▶居間・廊下：手すりをつける。踏み台が必要となるような高い所に物を置かない。足元を明るくする。
- ▶台所：動作はゆっくりと、部分的な敷物を敷かない。
- ▶浴室：風呂場の水分をふきとり、滑らない工夫をする。
- ▶玄関：いったん座って、靴を脱いで上がる。

年齢や体力を考えて無理な作業は控えましょう。普段から体を動かすようにして、筋肉の低下を防ぐことが大切です。

出張場所	出張申請サポート日	サポート時間
谷井田コミュニティセンター (谷井田 1960)	9月7日(火)	午前10時 ～ 午後4時
小絹コミュニティセンター (小絹 848)	9月8日(水)	
板橋コミュニティセンター (板橋 2675-1)	10月6日(水)	
福岡分館 (福岡 1433)	10月8日(金)	

▼予約受付開始日 9月1日(水)

※申請者多数の場合は受け付けを終了することがあります。

※利用希望日、利用人数など

※申請者多数の場合は受け付けを終了することがあります。

※ただし、書類の不足や不備があった場合は、郵送できない場合があります。

▼利用方法 出張申請サポート利用日の前日までに市民窓口課まで電話にて、利用予約をお願いします。

▼利用方法 出張申請サポート利用日の前日までに市民窓口課まで電話にて、利用予約をお願いします。

▼利用方法 出張申請サポート利用日の前日までに市民窓口課まで電話にて、利用予約をお願いします。

▼利用方法 出張申請サポート利用日の前日までに市民窓口課まで電話にて、利用予約をお願いします。

▼利用方法 出張申請サポート利用日の前日までに市民窓口課まで電話にて、利用予約をお願いします。

▼利用方法 出張申請サポート利用日の前日までに市民窓口課まで電話にて、利用予約をお願いします。

▼利用方法 出張申請サポート利用日の前日までに市民窓口課まで電話にて、利用予約をお願いします。

▼利用方法 出張申請サポート利用日の前日までに市民窓口課まで電話にて、利用予約をお願いします。

▼利用方法 出張申請サポート利用日の前日までに市民窓口課まで電話にて、利用予約をお願いします。

▼利用方法 出張申請サポート利用日の前日までに市民窓口課まで電話にて、利用予約をお願いします。

▼利用方法 出張申請サポート利用日の前日までに市民窓口課まで電話にて、利用予約をお願いします。

▼利用方法 出張申請サポート利用日の前日までに市民窓口課まで電話にて、利用予約をお願いします。



手続き・申請

マイナンバーカードをつくらう！

問 伊奈庁舎市民窓口課 (内線3404)

市内の公共施設に市職員が出向き、マイナンバーカード申請のお手伝いをします。

できあがったマイナンバーカードは、後日ご自宅に郵送するので、マイナンバーカードの受け取りのために市役所に来庁する必要がなく、大変便利です。

※ただし、書類の不足や不備があった場合は、郵送できない場合があります。

▼利用方法 出張申請サポート利用日の前日までに市民窓口課まで電話にて、利用予約をお願いします。

▼利用方法 出張申請サポート利用日の前日までに市民窓口課まで電話にて、利用予約をお願いします。

▼利用方法 出張申請サポート利用日の前日までに市民窓口課まで電話にて、利用予約をお願いします。

▼利用方法 出張申請サポート利用日の前日までに市民窓口課まで電話にて、利用予約をお願いします。

▼利用方法 出張申請サポート利用日の前日までに市民窓口課まで電話にて、利用予約をお願いします。

▼利用方法 出張申請サポート利用日の前日までに市民窓口課まで電話にて、利用予約をお願いします。

▼利用方法 出張申請サポート利用日の前日までに市民窓口課まで電話にて、利用予約をお願いします。

▼利用方法 出張申請サポート利用日の前日までに市民窓口課まで電話にて、利用予約をお願いします。

▼利用方法 出張申請サポート利用日の前日までに市民窓口課まで電話にて、利用予約をお願いします。

▼利用方法 出張申請サポート利用日の前日までに市民窓口課まで電話にて、利用予約をお願いします。

▼利用方法 出張申請サポート利用日の前日までに市民窓口課まで電話にて、利用予約をお願いします。

▼利用方法 出張申請サポート利用日の前日までに市民窓口課まで電話にて、利用予約をお願いします。

▼利用方法 出張申請サポート利用日の前日までに市民窓口課まで電話にて、利用予約をお願いします。

▼利用方法 出張申請サポート利用日の前日までに市民窓口課まで電話にて、利用予約をお願いします。

▼利用方法 出張申請サポート利用日の前日までに市民窓口課まで電話にて、利用予約をお願いします。

▼利用方法 出張申請サポート利用日の前日までに市民窓口課まで電話にて、利用予約をお願いします。

▼利用方法 出張申請サポート利用日の前日までに市民窓口課まで電話にて、利用予約をお願いします。

▼利用方法 出張申請サポート利用日の前日までに市民窓口課まで電話にて、利用予約をお願いします。

▼利用方法 出張申請サポート利用日の前日までに市民窓口課まで電話にて、利用予約をお願いします。

▼利用方法 出張申請サポート利用日の前日までに市民窓口課まで電話にて、利用予約をお願いします。

▼利用方法 出張申請サポート利用日の前日までに市民窓口課まで電話にて、利用予約をお願いします。

▼利用方法 出張申請サポート利用日の前日までに市民窓口課まで電話にて、利用予約をお願いします。

▼利用方法 出張申請サポート利用日の前日までに市民窓口課まで電話にて、利用予約をお願いします。

▼利用方法 出張申請サポート利用日の前日までに市民窓口課まで電話にて、利用予約をお願いします。

	種類
A	運転免許証、パスポート、身体障害者手帳 など ※顔写真付きの公的身分証
B	各種健康保険証、年金手帳、介護保険証、社員証、学生証 など ※「氏名+生年月日」または「氏名+住所」が記載されていること

※申請者本人が15歳未満の方および成年被後見人の方は、追加資料が必要となりますので、事前にご相談ください。

▼受け付け条件 以下のすべての条件を満たすこと

○つくばみらい市に住居登録がある。

○申請者本人(15歳未満の方および成年被後見人の方は法定代理人とともに)が会場に来ることが出来る。

○郵送、スマートフォンなどでマイナンバーカード申請をしていない。

○本人確認書類および次の必要なものを持参できる。

▼申請に必要なもの 通知カード(お持ちの方のみ)、住民基本台帳カード(お持ちの方のみ)、本人確認書類原本(左表のA・Bの中から2点必要)

▼お知らせ 市民窓口課でも、タブレット端末を使用して無料で証明写真を撮影し、マイナンバーカードの申請手続きを受け付けています(初回発行無料)。