

# よりそい

2025年12月 冬号 VOL64

師走となり寒さが厳しくなる季節ですが、街のあちらこちらでイルミネーションや年末の飾り付けが見られるようになり、心も華やきます。年末年始を温かく過ごして頂き、来たる新年が希望に満ちた一年となりますようお願いしております。

ひまわり館では、福祉・保健・介護等の専門職員が皆様の生活のお悩みをお聞きして、解決に向けたご支援をします。お気軽にご相談ください。

## 野木町総合サポートセンター

### ひまわり館

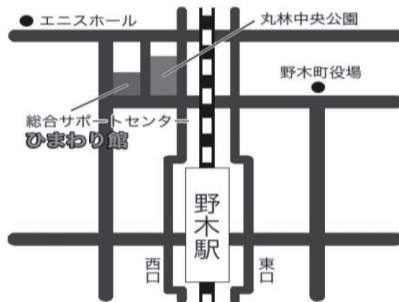
開館日：月曜日～土曜日 8:30～17:15

休館日：日曜・祝日・年末年始

住所：野木町大字丸林582番地1

TEL：0280-33-6878

FAX：0280-33-6879



## ひまベビキッズ測定会

～健やかな成長を応援します～

毎週火曜日 (9:00～11:30、13:30～16:30)

持ち物  
・バスタオル  
・母子手帳



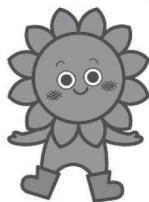
キッズルームで遊びながら身体測定と育児相談ができます!!

予約なしでOKだって助かる～♡

※保健師が出張等のため、計測をお休みさせていただく場合があります。その際は、HP等でお知らせします。

## おしえて サンちゃん

依存症ってどういうものがあるのかな？



アルコールや薬物、ギャンブルなどがあるよ。



1 2  
3 4

特に依存症は、本人もですが、家族にも迷惑をかけたたりしてしまうよ。



もし家族や知人が依存症だったら、1人で抱え込まず、県南健康福祉センターや精神保健福祉センター、医療機関に相談してね。



## SERIES

# 成年後見制度

### 成年後見制度とは…

認知症、知的障がい、精神障がい、発達障がいなどによって物事を判断する能力が十分でない方(ここでは「ご本人」といいます。)について、ご本人の権利を守るための援助者(「成年後見人」等)を選任することで、ご本人を法律的に支援する制度です。

### 申立に必要な書類

- ▶ 申立書
- ▶ 代理行為目録、同意行為目録
- ▶ (福祉関係者が作成した)本人情報シート
- ▶ 診断書及び診断書付票
- ▶ 本人の健康に関する資料
- ▶ 親族関係図
- ▶ 本人の戸籍謄本、住民票又は戸籍附票
- ▶ 登記されていないことの証明書
- ▶ 後見人等候補者の住民票又は戸籍附票
- ▶ 申立人の戸籍謄本
- ▶ 申立事情説明書
- ▶ 親族の同意書
- ▶ 後見人等候補者事情説明書
- ▶ 財産目録及びその資料の写し
- ▶ 収支予定表及びその資料の写し
- ▶ 相続財産目録及びその資料の写し

これらの書類をご本人様の住所を管轄する家庭裁判所へ提出することで成年後見人等の選任をする手続きとなります。



## 成年後見制度に係る費用は？

### 申立費用

- ① 収入印紙 800円分（代理権・同意権を付与する場合は各800円追加）
  - ② 収入印紙 2,600円分（内訳：2,000円1枚、600円1枚）
  - ③ 郵便切手 3,390円分  
（内訳：500円3枚、110円10枚、100円5枚、50円1枚、20円2枚、10円20枚）
- ※ 保佐・補助類型の場合、上記の他に500円1枚、110円5枚を追加。

### 成年後見人等への報酬

成年後見人等が選任されると、本人の財産から成年後見人等へ報酬を支払う必要があります。報酬額は本人の財産状況から家庭裁判所が決定します。

【報酬額の平均】 約20,000円（月額）

【報酬の支払い】 年1回の支払い。

※報酬の支払いは、成年後見人等が家庭裁判所に「報酬付与の申立て」を行い審判で決定された後に支払うこととなる。

## 成年後見制度は使いにくい？

成年後見制度は・・・

本人の権利を守る制度



本人の権利を制限する制度



本人の利益を最優先

に考えて支援することが絶対条件。

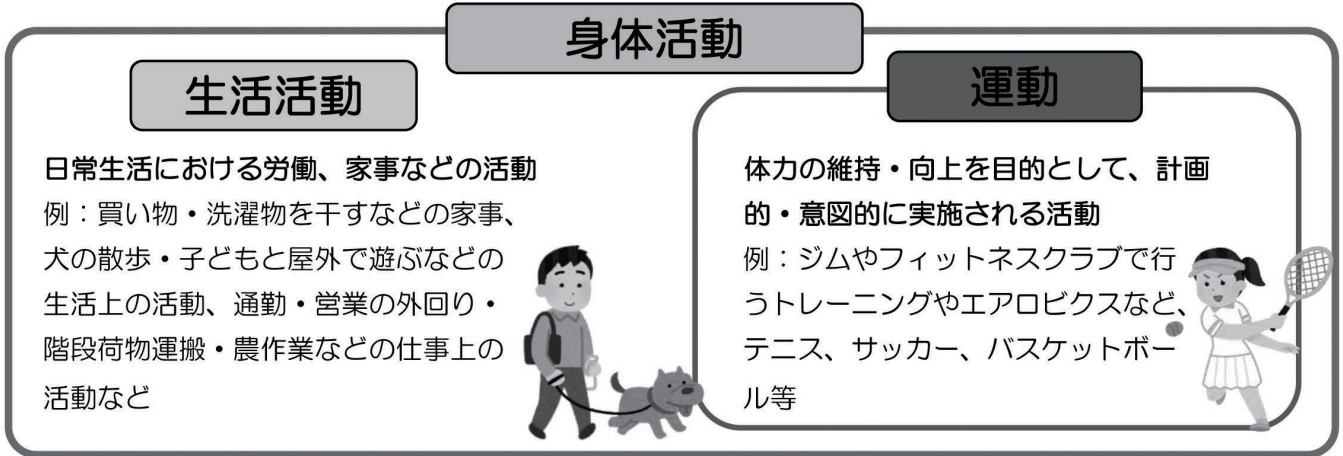
- ▶ 本人の判断能力が不十分であっても意向は確認すべき
- ▶ 意思表示が出来ないのであれば家族や支援関係者と協議をして最適な支援を導き出す

今回ご紹介した申立ての書類、費用面から考えると「制度の使いにくさ」を感じると思います。しかし、「本人の利益」を最優先に考える援助者をつけることができる制度です。利用の際には、まず総合サポートセンターへご相談を！

# 身体活動量アップで健康維持



安静にしている状態より多くのエネルギーを消費する動作をまとめて「身体活動」といいます。身体活動は、日常生活における労働や家事などの「生活活動」と体力の維持向上を目的として、計画的・意図的に実施される「運動」の2つに分けられます。



ちょっとした身体活動にも意味があります。少しずつであっても、まずは体を動かしましょう。身体活動量が多いほど、心筋梗塞や脳卒中などの生活習慣病のリスクは低下します。また、肥満の予防・改善には身体活動量のアップが欠かせません。最初は少しずつゆっくりと身体活動の強度、時間を増やしていきましょう。

## 身体活動を取り入れる時の大切な考え方

“ちょっとでも” 動く  
少しの身体活動でも何もしないより意味があります。

“ちょっとずつ” 動く  
はじめは時間が少なくてもいいんです。

## まずは今より10分多く体を動かそう

年齢ごとの身体活動量の目安を参考に、連続ではなくてもよいので、身体活動量を今より少しでも増やすことを目指しましょう。

**18~64歳**  
普通に歩く時の強度以上の身体活動を1日に60分行うことを目指し、運動も上手に取り入れましょう。

**身体活動=生活活動+運動**

- ①強さは？ 普通に歩く時の強度以上
- ②時間は？ 1日の合計が60分

**運動**

- ①強さは？ 息が弾み汗をかく程度
- ②時間は？ 1週間の合計が60分

**65歳以上**

**身体活動**

- ①強さは？ 無理のない強度
- ②時間は？ 1日の合計が40分

※病気やけがなどの影響で医師から運動などを制限されている場合、その指示に従ってください。