

お役立ち情報

医療や介護に関する想いを考えたい、身近な人と共有したい

▶ 「あんしんノート」

概要: 医療や介護が必要になったとき、どのように過ごしたいかを考え、
信頼する人と話し合うこと手助けするノートです

入手方法: 出雲市役所 医療介護連携課 など

●詳しくは、「出雲市 あんしんノート」で検索<[出雲市ホームページ](#)>



暮らしに役立つ出雲市内の情報が知りたい

▶ 「出雲市高齢者べんり帳」

概要: 高齢者の方々が住み慣れた地域で安心して暮らせるために、
暮らしに役立つ市内の情報をまとめた冊子です

≪掲載情報概要≫ ※掲載情報は更新により変更される場合があります。

- ・高齢者福祉制度の紹介
- ・宅配弁当、福祉タクシー、食料・日用品の配達(移動販売)、家事・生活支援を行う事業者の紹介
- ・出雲市社会福祉協議会の事業の紹介
- ・高齢者施設一覧、各種相談窓口 など

入手方法: 高齢者あんしん支援センター、出雲市社会福祉協議会

●詳しくは「出雲市高齢者べんり帳」で検索<[出雲市社会福祉協議会ホームページ](#)>



▶ 「てごナビ」

概要: 市内の暮らしの便利情報が掲載されているサイトです

●詳しくは「出雲市 てごナビ」で検索<[出雲市社会福祉協議会ホームページ](#)>



健診・検診結果等を記録し健康づくりに役立てたい

▶ 「健康手帳」

概要: 健康診査や検診等の結果、血圧・健康チェックなどを
記録し、健康を守るために役立てる手帳

入手方法: 出雲市役所 健康増進課 など



健康いづもちゃん