こんにちは地域包括支援センターです

歩行補助用具の点検、お済みですか？
～冬の転倒予防～

気温が下がり積雪や路面凍結が気になる季節になりました。

冬物の衣類や靴、除雪スコップを確認して準備万端な方も多いのではないでしょうか。

本格的な積雪シーズンが始まる前に確認して頂きたいことの1つとして、ご自身やご家族が使う歩行補助具です。

積雪や路面凍結がある地域では、夏は問題なく使えていた歩行補助用具も、冬になると使いにくくなる場合があります。寒さが厳しい季節でも、歩行補助用具を上手に活用しながら安全に過ごせるよう、備えが必要です。



■積雪地域では冬季の対策が欠かせない

・杖先のゴムチップがすり減っていないか確認する。

・雪道や濡れた路面用のガラス繊維配合の杖先ゴムチップや杖キャップに交換する。

・杖にアイスピックを取り付ける。場所によってアイスピックの上げ下げを忘れない。

■バッテリー式用具の保管と工夫

・屋外に保管する電動カートなどは車庫や物置へ。シートで被うなど凍結による劣化を防ぐ。

・電動車いすなどは低温下になるとバッテリーの持ちが悪くなるため、冬季の充電頻度を見直す。

■「夏とは違う」を意識する

・手袋をしたまま歩行補助用具を操作することが多くなるため、杖などのグリップの握りやすさを確認する。

・厚着になると動きにくくなる。防寒と動きやすさのバランスを考えた服装選びを意識する。

■あわせ技で転倒予防

・雪道に適した滑りにくい靴選び。軟らかいゴムを使った靴底は路面に対する吸着力が強く、滑り止め材が混ざっているものはヤスリのように路面をひっかくため滑りにくい。

・滑りやすい場所を知り、慎重に時間に余裕を持って歩く。お店などの出入り口やタイルが雨や雪で濡れると滑りやすく、ちょっとした油断で転倒の原因になります。



季節ごとに歩行補助用具を点検することは、思いがけない大きな事故を未然に防ぎます。細やかな対策を心掛け、安心安全に過ごしましょう。

◆お問い合せ先◆　福祉課地域ケア係　☎（2）1728

eLTAX（エルタックス）　道税・町税の申告がネットでできる

北海道と留萌管内の全市町村では、地方税ポータルシステム eLTAX を利用して、道税（法人道民税・法人事業税・特別法人事業税・軽油引取税等）及び市町村税（個人住民税・法人市町村民税・固定資産税・入湯税等）の申告並びに一部の申請・届出を自宅やオフィスのパソコンから行うことができます。

また、一部の税目を除き電子納税することもできます。

▶エルタックスホームページ　https://www.lta.go.jp/

▶ヘルプデスクへのお問い合わせ　☎0570-081459

▶ eLTAX をご利用できる時間　24 時間 365 日（メンテナンス時間を除く）

◆お問い合わせ先◆

北海道留萌振興局税務課　☎０１６４（４２）８４１６　　住民課税務係　☎０１６３２（９）７７５０