

住みよい まちづくり通信



道町連 No. 110

●発行日 令和7年7月31日
●発行 一般社団法人 北海道町内会連合会
〒060-0002 札幌市中央区北2条西7丁目1番地
かでの2.7
☎(011)271-3178 FAX(011)271-3956
E-mail: info@d-choren.or.jp



ホームページ検索 [北海道町内会連合会](#) [検索](#)



来賓挨拶をいただいた北海道共同募金会の瀬尾会長



来賓挨拶をいただいた北海道総合政策部の津久井地域づくり担当局長



講演をいただいた順天堂大学の武井正子名誉教授



道町連山中会長から表彰状の授与



謝辞を述べる岩見沢市の米内山定雄会長

持続可能な地域づくりにむけて

令和7年度全道町内会活動研究大会報告

地域で支える

健康づくり。
フレイル予防

を考える

令和7年度全道町内会活動研究大会が、去る6月3日、札幌市かでの2.7において、道内各地より約159名の参加を得て、開催されました。大会は、表彰、講演の内容で行われました。講演は、順天堂大学名誉教授の武井正子氏を講師に招き、「楽しく歩いて、みんな元気！地域で支える健康づくり・フレイル予防」をテーマにお話いただきました。

大会席上、北海道町内会連合会の表彰式が執り行われ、16組織64名の方々が表彰を受けられ、受賞者を代表して、岩見沢市の米内山定雄さんが謝辞を述べられました。

目次

令和7年度全道町内会活動研究大会の報告	1～3
令和7年度総会の報告	4
ひとりの不幸もみのがさない住みよいまちづくり全道運動	5

災害に強いまちづくり全道運動	6
道町連共済のご案内	7
道町連からのお知らせ	8

講演概要

楽しく歩いて、みんな元気！

「地域で支える健康づくり・フレイル予防」

講師 武井 正子氏
(順天堂大学名誉教授)

北海道の高齢化は33%超

今、超高齢社会と言われています。高齢者といわれる65歳以上の方の割合が29%を超えました。皆さんご存じだと思いますが、高齢化率が7%を超えると高齢化社会、14%を超えると高齢社会、21%を超えると超高齢社会といえます。

日本の高齢化率は29%といいましたが、21%を大きく超えているので超高齢化社会の上にもう一つ超が付いてもおかしくなく、超高齢化が進んでいます。

東京の場合は若い人が多いので約22%、北海道は約33%です。つまりは高齢者の割合が3分の1くらいです。そうした中、高齢者の存在が重要な課題になってくるのではないかと思います。

平均寿命と健康寿命

団塊の世代の方が2015年に高齢者になり、2025年からは後期高齢者になりました。これから後期高齢者がどんどん増えていくことになると思います。私も東京の自分の町内会に入っていて活動をしています。地域というのを今支えているのは高齢者ではないかと思うくらい高齢者の存在が重要になっていると思います。

男性の平均寿命が81歳を超えました。女性は87歳。元気で長生きということが大事で、健康寿命を延ばすということが重要なポイントです。

健康寿命というのは、要支援・要介護になったりせずに日常生活を生き生きと暮らしていける年齢のことをいいますが、健康寿命を見ると男性が72歳、女性が75歳となっています。平均寿命と健康寿命の間には女性では12年、男性では9年の差があります。

高齢者の健康とは

年を重ねると次第に体力が低下したり、体調も悪

くなったりすることもあります。WHO（世界保健機関）では1984年に「高齢者の健康とは疾病の有無ではなく、生活機能の自立の度合いで評価すべきである」と定義しています。

「病気をしているから」、「少し足が不自由だから」などの理由で健康を定義するのではなく、どれだけ自立して日常生活を送っているかで評価するべきだとしています。

そのため、厚生労働省をはじめ色々な関係機関や団体で「高齢者の自立」というのが課題になっています。

WHOのキャンペーン

「運動器」という言葉をご存じでしょうか。運動に関することですから筋肉、腱、靭帯、骨、関節ですが、それだけではなく、脳、脊髄、骨、関節で

身体を動かすときには脳から指令が出て動かしています。脳梗塞などで運動野（うんどうや）という分野が損傷を受けると筋肉や骨がしつかりしていても体が麻痺してしまいます。このように筋肉や骨は大事ですが、一番は脳からの指令が重要ということで運動にかかわる脳神経系も運動器に含まれます。運動器についてWHOは2000年から2010年の間、「運動器の10年」という世界的なキャンペーンを打ちました。

このキャンペーンのきっかけはスウェーデンで行った要介護になった原因の調査で、運動器の機能低下、骨折、変形性の膝関節症も多いということが分かりました。

では、日本でどうかという、要介護になった原因を65歳以上男女別に表にしました。

1番多いのは認知症ですが、特に女性の場合は運動器の機能の低下や運動器の障害によって要介護になる場合が多いです。

どの国でも同じですが、女性の方が平均寿命が長いことを考えると、要介護の期間が長いということになります。こうしたことからWH

原因	総数	男性	女性
認知症	18.7%	15.2%	20.5%
脳血管疾患	15.1%	23.0%	11.2%
高齢による衰弱	13.8%	10.6%	15.4%
骨折・転倒	12.5%	7.1%	15.2%
関節疾患	10.2%	5.4%	12.6%
心疾患	4.7%	5.4%	4.3%
その他、不明	24.9%	33.2%	20.7%

表 介護が必要となった主な原因（65歳以上 男女別）
国民生活基礎調査 厚生労働省 2017年

Oが運動器について理解してもっと体を動かしましょう」とこのキャンペーンで提唱しています。

「運動器の10年」の前の1990年から2000年までは「脳の10年」でした。認知機能など脳の研究が進んで脳の細胞はどんどん使われることによって活性化されるといふ研究も各地で行われました。

さらにその前の1980年から1990年までの10年間は世界的にも関心が高まった「がんの10年」でした。それまではがんの告知も、研究もそれほど進んでいませんでした。この「がんの10年」の間にはがん検診を受けるようになり、がんは治る病気ではないかというところまで研究が大きく進みました。「がんの10年」も「脳の10年」も世界的に効果的なキャンペーンでしたが、「運動器の10年」では関心が高まらなかったため、色々な言葉が使われるようになりました。

介護予防のための色々な言葉

「ロコモティブシンドローム」、「ロコモ」という言葉は運動器の10年で出てきた言葉です。「ロコモーション」は「移動する」ことをいいます。身体の機能が落ちてきて運動をしなくなった人が、そのままだの状態でも過ごしていくと、どんどん歩けなくなり、立ち上がれなくなり、要介護になってしまうのではないかと思います。「ロコモティブシンドローム」という言葉を日本整形外科学会が2007年に提唱しました。

また、高齢になって筋肉がどんどん減っていく状態を「サルコペニア」といいます。語源はギリシャ語で「サルコ」が筋肉、「ペニア」が減少です。

65歳以上の22%ほどが筋肉は減ってきているのではないかとされています。近年コロナ禍で、できるだけ外出しない、人と会わない状態が続く、在宅時間が長くなり、筋肉が減ってきている人が増えました。年齢を重ねても筋肉は付きますが、どんなに食べ物の栄養バランスが良くても動かさないと筋肉は付きません。

次に「フレイル」という言葉です。「フレイル」というのは英語の「フレイルティ」が語源です。人は加齢とともに心身の活力、認知機能が低下していきますが、周りの人がサポートしていこうという運動がフレイル予防の活動です。

フレイル予防では、運動、栄養、睡眠、社会参加が重要と言われており、これが自分のできる健康づく

くりの4拍子です。

《自身の大きな怪我と体の可能性》

少し自分のことを話します。去年の春くらいに歩道橋を降りていたら後ろから走って降りてきた小学生にぶつかられました。転落はせず、踏みとどまりましたが、踏ん張った左足に大きな力がかかったので左足の関節がずれて歩けなくなり、手術をして2週間入院することになりました。

すると、2週間の間に手術をした左足の太ももの筋肉がどんどん落ちました。体のバランスが悪くなり、上手く歩けなくなっていました。ところが、それから一生懸命トレーニングをして、最近ほぼ同じくらいの筋力に戻りました。

ですから、私の年齢（昭和13年生まれ）でも筋トレをするということは大きなことで、筋肉をつけようと思つて運動すると筋肉はちゃんとつきます。私たちは色々な可能性を持っているということに気づいてほしいと思います。

《骨と筋肉の関係》

骨の数え方は関節から関節までを1つと数えます。大きな骨の大腿骨は足の付け根から膝あたりまでで1個ですが、小さな骨では人差し指には4個の骨があります。小さきまざま骨を合わせて人間の身体には206個の骨があります。そして、体を動かすということは骨を動かすことで、骨を動かすのは筋肉です。よく身体を動かしていると骨も丈夫になるので、骨を動かすための筋肉をきちんと付けていくことが必要になります。

ふくらはぎを触って下の方になぞっていくと筋があり、この筋をアキレス腱といいますが、このアキレス腱は足首の骨を跨いで踵（かかと）の骨に付いています。そしてふくらはぎの筋肉が縮むとアキレス腱で踵の骨を引き上げてくれます。つまり、ふくらはぎの筋肉は踵を上げる筋肉ということになります。

次に脛（すね）を触っていただと真ん中に骨があります。その外側に手を当てていくください。そのままつま先を上げると、この筋肉が動くのがわかります。前脛骨筋（ぜんけいこつぎん）という筋肉で、この筋肉の筋が足の甲についています。足の甲を引き上げるように働くのが前脛骨筋です。このように筋肉にはそれぞれのはたらきがあります。

- ・かかとを上げる（ふくらはぎ＝腓腹筋）
- ・つま先を上げる（前脛骨筋）
- ・膝を伸ばす（大腿四頭筋）
- ・膝を曲げる（ハムストリングス）
- ・ひじを曲げる（上腕二頭筋）
- ・ひじを伸ばす（上腕三頭筋）

《上手に体を動かして》

自分の身体の動かし方を意識したことはありますか。例えば後ろを振り向くときに、首の頸椎から尾てい骨までを背骨と言ひ、それぞれの骨に可動域があります。首の頸椎だけでなく、胸椎、腰椎まで意識して後ろを振り向くと首だけ動かしたときより大きくひねることが出来ます。

普段歩くときは、右足を出したら左手が出て、左足を出すと右手が出ます。つまり、上半身と下半身がひねる動きによつて歩くことが出来ます。日常生活の中で、もう少しひねりの運動を意識すると歩幅が大きくなつて推進力が付いてスムーズに歩くことができ効率の良い歩き方が出来ます。

このように体の部位を上手に動かすことができるのが人間本来の体ですが、身についた色々な習慣によつて忘れてしまつて動かせなくなっています。

こうした日常生活の中で大事な動きが、たくさん組み込まれているのがラジオ体操です。地域の中で一緒に散歩したり体操したり運動による健康づくりを取り組むことは非常に重要なことだと思います。

1日に何時間座っていますか？

膝が伸びなくなる。筋肉が減少する。血液の循環が悪くなる（静脈血栓症）

「サツサツ」と歩いていきますか？（有酸素運動 エアロビクス）

少し歩いただけで息切れしませんか？「サツサツ」と歩く呼吸循環機能が改善する

すり足で歩いていませんか？

かかと・つま先が上がらなくなり、躓いて転びやすくなる。歩幅が狭くなる。とつさの一步は「すばやく、大きく、しなやかに」が転倒予防

両手を上げて深呼吸をしていますか？

呼吸筋を知っていますか？（肋間筋）鎖骨・肩甲骨・肩・腕・手の連携

《普段から意識することで予防に》

デイケアでも座ったままでも踵を上げたりつま先を上げたりというような足の動きを取り入れ血液の循環を良くする取り組みをしています。

「サツサツ」と歩くというのも大事なポイントです。少し息切れをする状態になりますが、酸素をたくさん取り入れて運動していくと、呼吸循環器系の機能が鍛えられるので、高血圧を予防したり血糖値を下げたりと健康状態を改善していくのに効果的です。

しかし、自宅でスリッパを履いて歩いていたり歩き方がすり足になつてしまひます。すり足になるとつま先や踵が上がらなくなつて歩幅が小さくなり転びやすくなるので、スリッパは避けた方がよいと思います。

また、いつも同じ手や肩で荷物を持ったりしていると、習慣化して自分の身体が傾いていることに気づかず日常生活を送っていることになりまひます。そんな時に今日の話を思い出していただひて、体の動かし方など日常生活の中で考えて欲しいと思います。

色々な人と会話して、コミュニケーションをとるということも、脳を活性化させること、認知機能の維持にもつながります。

姿勢を気にすることはありますか？

顎があがつていませんか？

どんな姿勢で椅子に座っていますか？

座骨で座ると背筋が伸びる

どんな人と会話しましたか？

コミュニケーションは脳を活性化し、認知機能を維持する

社会参加（地域参加）していますか？

楽しい、わくわくする、人のためになる

健康づくりは大事なことです。地域が元気であるということとは今日お集りの地域で活動されている皆さんにとつて大きな課題だと思ひますので元気な地域づくりのために何かの時に運動のことも話題に乗せていただければと思ひます。

（文責 事務局）

令和7年度総会の報告

令和7年度総会が、去る6月4日、札幌市において出席者136名（うち書面表決74名）の出席を得て開催され、報告事項では令和6年度事業報告、決算報告、監査報告、議決事項では令和7年度事業計画案、収支予算案が原案通り承認されました。さらに、役員補選が行われ、2名の新理事が選任され、新たに道東ブロック副会長に黒木満理事（釧路市）が選定されました。



住民主体をキーワードに
安心・安全な地域づくり
をすすめます

二つの全道運動の推進

「ひとりの不幸もみのがさない住みよいまちづくり全道運動」と「災害に強いまちづくり全道運動」は、見守り・声かけ・助け合い活動を推進するとともに、住民による自主防災活動を推進し、安心・安全なまちづくりをすすめます。

調査・広報活動の充実強化

本会広報紙の「住みよいまちづくり通信」やメールマガジン「町内会ニュース」の発行のほか、ホームページでの会員組織の情報収集・提供や道内外の

町内会・自治会活動の収集情報により、町内会の充実強化を図ります。

道町連共済の充実と 安心・安全な町内会活動の推進

会員相互扶助を目的とする「道町連共済」の更なる加入促進を図るとともに、「災害に強いまちづくり全道運動」と連携して安心・安全のための事業充実を図りながら、道町連の組織拡大に努めます。

将来にむけた財政のあり方を検討

令和2年に設置された財政のあり方検討委員会において、新たな財源の必要性や予算確保の方策のほか、事業の見直しを含めた取り組みの改善の検討をします。令和7年度は、本会として必要な事業は維持する観点から平成2年以来、約35年にわたり据え置いた会費改定の協議を進め、令和8年度からの施行に向けた準備を行います。

新しい会員の紹介

～正会員組織159組織、準会員74組織～

【正会員】（1組織）

●札幌市清田区北野地区町内会連合会
（令和7年4月1日）

【準会員】（3組織）

●札幌市西区二十四軒東第7町内会
（令和7年5月20日）

●札幌市北区学田西町内会
（令和7年5月29日）

●むかわ町共和自治会
（令和7年6月25日）

法人の運営を よりしく願います

令和7年度・役員のご紹介

●札幌ブロック理事

会長 山中 忠典氏（白石区）
副会長 山岸 裕氏（手稲区）
理事 高橋 博章氏（北区）
理事 山田 良一氏（豊平区）

●道央ブロック理事

副会長 佐藤 裕氏（倶知安町）
理事 中島 隆義氏（芦別市）
理事 荒 洋一氏（千歳市）
理事 橋本 正美氏（新冠町）

●道南ブロック理事

副会長 沼田 俊治氏（室蘭市）
理事 堀田 市雄氏（七飯町）
理事 山端 豊城氏（苫小牧市）
理事 岩井 慎氏（江差町）

●道北ブロック理事

副会長 鎌田 勲氏（富良野市）
理事 竹谷 志郎氏（天塩町）
理事 猿谷 繁明氏（名寄市）
理事 小川 文三氏（稚内市）

●道東ブロック理事

副会長 黒木 満氏（釧路市）
理事 黒田 幸市氏（網走市）
理事 島 祐一氏（根室市）
新理事 古澤 慎二氏（帯広市）

●学識経験分野理事

新理事 亀川 義信氏（道社協）

●監事

監事 平川登美雄氏（手稲区）
監事 北林 優氏（恵庭市）



実践活動のメニュー

①啓発活動

- 健康教室、栄養・料理教室
- 悪質商法被害防止研修会 ●交通安全教室
- 住民福祉懇談会 ●福祉だよりの発行

②交流活動

- ひとり暮らしの高齢者等との会食会・茶話会・交流会
- お年寄りと子どものつどい ●ふれあいサロンづくり

③在宅福祉サービス活動

- 声かけ訪問 ●除排雪活動 ●配食サービス

④ネットワークづくり

- 町内会助け合いチームづくり
- 災害時要援護者のための体制づくり
- 消費者被害防止ネットワークづくり
- オンラインによる地域のコミュニケーションづくり
- 防犯パトロール活動

⑤マンパワー養成

- 傾聴ボランティア等の養成研修会 ●介護教室

⑥調査活動

- ひとり暮らしの高齢者マップ調査
- 高齢者ニーズ調査

活動費助成の二次募集

一次募集は8月1日までですが、予算の範囲内で、令和7年度活動費助成の二次募集を行う予定です。今後、本会正会員宛てにご案内します。左記のような活動を行っている町内会がありましたら、所属の連合会組織を通じてお問合せください。

令和7年度
ひとりの不幸もみがさない
住みよいまちづくり全道運動

北海道町内会連合会では、地域のひとり暮らしの高齢者や高齢者を介護する家族にとって一番身近な町内会・自治会が、要援護者の発見・声かけ・助け合い活動を実践していただくことを運動目標に「ひとりの不幸もみがさない住みよいまちづくり全道運動」を平成2年度から北海道社会福祉協議会、北海道共同募金会との三者提唱によりすすめています。単位町内会あるいは地区連合町内会を対象に、年間を通した活動には「単年指定」で3万円、2年間かけた新たな活動には「2年指定」で5万円を助成しています。

令和6年度の事例

不測の事態に備えて

「レスキューカード」と避難者カードの

配布及び見守り活動」

恵庭市恵み野南町内会

恵庭市恵み野南町内会では、災害時や不測の事態発生時に救助者の生存率の向上を図るため、町内の後期高齢者の方に「レスキューカード」と「避難者カード」を配布しました。

「レスキューカード」とは、緊急事態発生時において、意思表示が困難な状況が発生した場合、救助する方に適切な処置をしていただけるよう準備しておくもので、「避難者カード」とは、自宅住所や避難時に家族構成、町内会名等を記入するものです。携行できるケースとともに対象者に配布し、必要事項を記入要領に基づき記入してもらいました。また、配布時に健康状態等の確認を行い見守り活動を併せて実施しました。

記入後のケースは目に付きやすい場所に保管し、不測の事態に備えるよう、呼びかけました。この2つのカードが非常事態発生時に有効活用できることを確認するとともに対象者の生活環境や体調、要望等を確認できました。



▲災害時に携行して避難

見守り
新鮮
情報

516号

国民生活センター

慌てないで！

災害後に増える

住宅修理のトラブル

事例

突然事業者が来訪し「お宅の屋根瓦がずれているのが見えた。地震の影響かもしれない。3千円で点検する」と言われ、地震の後で影響が心配だったので依頼した。

翌日点検してもらったところ、屋根瓦の写真を見せられ「放置すると雨漏りがして大変なことになる」と屋根工事を勧められ、約60万円で契約した。しかし、慌てて高額な契約をしたことに不安を抱いたので解約したい。(80歳代)

▼ひいつと助言▲

●台風や大雨・大雪、地震等の自然災害が毎年のように全国各地で起きています。自然災害の発生後は、災害に便乗した悪質商法のトラブルが多くなる傾向があります。

●「今直さないと大変なことになる」などと不安をあおり、契約をせかせる手口がみられます。

●工事の必要性、工期や費用が適正なのか、すぐに判断するのは難しいため、その場では契約せず、複数の事業者から見積もりを取って検討しましょう。

不要な場合はきっぱりと断りましょう。

●事業者からの訪問や電話勧誘を受けて契約した場合、クーリング・オフできる可能性があります。困ったときは、早めにお住まいの自治体の消費生活センター等にご相談ください(消費者ホットライン118)



見守るくん

令和7年度 道町連共済会員還元事業 災害に強いまちづくり全道運動

北海道町内会連合会では、全国各地で度重なる台風や地震、豪雪、豪雨等による被災を教訓に、「災害に強いまちづくりをめざして」をテーマにした研究大会の開催や研修会への助成事業を通じて、災害時に住民が助けあえる安心・安全な地域づくりを推進しています。

防災活動研修会支援助成事業

～防災避難訓練等に取組む町内会に2万円を助成～

本助成事業は、災害に強いまちづくり全道運動として、単位町内会や地区連合会が主催する「防災訓練」や「自主防災組織研修会」に対し2万円の助成をしています。

なお、本助成事業は、安心・安全な町内会活動を応援するため、「道町連共済」の会費収入を財源に、「会員還元事業」として位置づけて実施しており、会員還元事業の目的を徹底するため、助成対象を道町連共済に加入する単位町内会及び地区連合会に限定してご案内しました。

【本年度の申請は8月1日まで】

研修会のメニュー

- ▶ 自主防災組織研修会や組織づくりのための会議
- ▶ 防災講習会、炊き出し訓練、防災マップづくり
- ▶ 災害図上訓練(DIG)、避難所運営ゲーム(HUG)
- ▶ 応急手当研修会、救急手当研修会
- ▶ 災害時要援護者世帯調査・マップづくり
- ▶ 安心・安全関係者ネットワーク会議

本助成事業は、道町連共済の会費収入を財源に会員還元事業として実施しています。



令和6年度の事例

実際に起こる事態を想定して

「防災（避難）訓練」

遠軽町西学田町内会

遠軽町西学田町内会（168世帯）では、令和6年7月20日（土）に、会員個々の防災に対する意識の高揚と実際に起こることを想定した避難技術の習熟のため防災訓練を実施しました。

当日は、①一次集合場所への集合。②要援護者等の確認。③指定避難場所への集団避難訓練として移動指示。④リヤカーを用いた要援護者の救護活動訓練。⑤避難後の安否・被害状況の確認。⑥避難所運営としてダンボールベッド、トイレ等制作、食事提供を実施しました。

今回の訓練を通して、地域内の防災意識が一層高まったほか、緊急時における役割分担の大切さ及び協力し合うことがいかに大事か確認できました。



▲リヤカーに要援護者を乗せて救護活動



▲段ボールベッドの組立訓練

9月頒布案内

応急手当・健康ハンドブック

本会では平成30年度に「応急・救命手当ハンドブック」を作成・頒布し、ご好評をいただきました。

本年度、前回発行の認知症予防や冬の事故防止の内容に加え、フレイル予防や、普段の生活の中だけでなく、災害時の避難所などでも役立つ内容を盛り込み発行する予定です。

9月に各会員の単位町内会に1部行き渡るようにお送りするとともに、希望部数の頒布のご案内をする予定です。

と住民の健康づくりのために、ぜひ本ハンドブックをご活用ください。

ヒートショック事故

「ヒートショック」とは、急激な温度変化によって血圧が上下に大きく変動することをきっかけにして起こる健康被害で、失神や不整脈を起こしたり、突然死に至る場合もあります。気温の低い冬に多い事故で、特に入浴中の高齢者で多く発生しています。



冬の事故防止

暖かい居室 → 寒い脱衣所 → 熱いお湯への入浴

▲ハンドブックより抜粋

サイズなど：
A5判・カラー！
全20ページ
頒布予定価格：
1部80円（税込・送料別）

応急手当・健康ハンドブック



▶ 前回発行のハンドブック

道町連共済ですめる住みよいまちづくり

道町連共済のご案内

もしもの事故に備えましょう



安心して活動に参加いただくために

「道町連共済」は町内会・自治会活動中に事故にあわれたとき、見舞金を支給する北海道町内会連合会の会員相互の助けあいの事業です。

正会員・準会員組織に所属する町内会役員や町内会員の皆さんが、ひとり2000円の会費で「道町連共済」に加入いただけます。

町内会活動中のケガに備えますか

令和6年度市区町村町内会・自治会連合会組織基本調査では、道内26・6%の市区町村が町内会活動中のケガに備えていないことが分かりました。

年間を通して、回覧板回送や広報紙配付中の事故のほか、お祭りや除排雪作業中の事故が多く発生しています。

安心して活動いただくために、「道町連共済」にぜひご加入ください。

道町連共済にはこんな特徴があります

一人年2000円の会費で最高200万円のお見舞金を支給しています

加入者と同居するご家族が代理で活動中のケガもお見舞金の対象となります

実際に負担した医療費を実費支給します（上限あり）

医師の指示による薬代と補装具代のほか、診断書取得料も実費支給します（上限あり）

年度の途中いつでもご加入いただけます

見舞金の内容

見舞金の種類	支給額	条件
傷害見舞金	治療のために被害者が実際に負担した医療費	支給上限を10万円とする。医師の指示による薬代・補装具代も含む。
死亡見舞金B	10万円	死亡見舞金Aに該当しない、活動中の死亡に対して支給。発生後24時間以内に死亡の場合。
破損事故見舞金	1万円	共済加入者の町内会活動中の事故が原因で、町内会として実費弁償が生じた事故。但し、実費弁償額が1万円未満の場合は除く。
医師等の診断書（治癒証明書）文書料	一事故5,000円を限度に実費支給	通院した日が5日（1～5日）以内の事故は診断書（治癒証明書）が不要のため除く。※本会指定様式の診断書に限る。

※注 医師等とは、医師、歯科医師、柔道整復師をいいます。

死亡見舞金A	200万円	活動中における外因・外傷の事故による死亡に対して支給。事故発生後180日以内に死亡の場合。
後遺障害見舞金	最高200万円	後遺障害の程度により支給。事故発生後180日以内に生じた場合。

※注 死亡見舞金A、後遺障害見舞金は、北海道町内会連合会が団体契約する損害保険会社から支給されます。

このような見舞金が支給されています

■傷害見舞金■

19,464円

回覧物の配布中に階段から転落。病院を受診したところ、右距骨剥離骨折と診断され、4日間通院しました。

【見舞金内訳】

通院4日分	14,770円
薬代	2,420円
補装具代	2,274円

※通院した日が5日以内の事故は、診断書（治癒証明書）の提出が不要です。診断書に替えて明細書と領収書の提出が必要になります。（コピー可）

■傷害見舞金■

94,202円

連合会主催の会議終了後、自転車で帰宅中にバラ

ンスを崩して転倒。左アキレス腱断裂と診断され、32日間入院、6日間通院しました。

【見舞金内訳】

入院32日間	61,410円
通院6日分	10,680円
補装具代	17,612円
診断書料	4,400円

■破損事故見舞金■

1万円

公園の草刈り中に、近くの家の玄関の窓ガラスを破損してしまいました。

■死亡見舞金B■

10万円

町内の草刈り・清掃作業中に意識不明となり、救急車で病院に搬送され、搬送先の病院で急性心不全による死亡が確認されました。

※死亡見舞金Bは、死亡見舞金Aに該当しない活動中の死亡に対して支給。発生後24時間以内の死亡の場合に限る

■死亡見舞金A■

200万円

会長として、町内会配付用の広報紙を受け取り、帰宅途中に凍結路面で転倒。頭部を強打し、脳挫傷で約12時間後に死亡されました。

※死亡見舞金Aは、町内会活動中の外因・外傷の事故による死亡に対して支給。（事故発生日から180日以内に死亡の場合に限る）

■後遺障害見舞金■

200万円

最高200万円×100%＝200万円
会長として、町内会の葬儀に参列。帰宅途中の路上で車に跳ねられ、脳挫傷や慢性硬膜下血種などで入院。神経系統の機能などに著しい障害を残したため、100%の後遺障害見舞金が支給されました。

お問い合わせ

一般社団法人 北海道町内会連合会
TEL 011-271-3178 email: info@d-chooren.or.jp

札幌市白石区の山中忠典さんが 春の叙勲・旭日単光章(地方自治功労)を受章されました

山中忠典さん(札幌市白石区・北海道町内会連合会会長)が長年の町内会活動への御功績に対する旭日単光章を受章されました。晴れの伝達式・拝謁は、去る5月12日に東京プリンスホテル、皇居豊明殿にて執り行われました。

創立記念のお祝い 関係者の皆様おめでとうございます

創立
50周年

石狩市連合町内会連絡協議会 様
会長 菊地 功/昭和60年8月設立

令和7年度 町内会活動実践者研修会

- 1 と き 令和7年8月20日(水) 11:00~15:30
- 2 ところ 札幌市 かでる2.7 4階 大会議室
- 3 参加費 会 員2,000円
会員以外4,000円
- 4 内 容
 - (1) 実践報告会
テーマ
「生き生き自治会活動でフレイル予防・介護予防」
報告者 平田 美木男 氏(美幌町自治会連合会会長)
 - (2) 医療講演
テーマ
「転ばない足腰に！～100歳までの骨折しらず～」
講 師 武田 晟 氏
(医療法人徳洲会 札幌東徳洲会病院 理学療法士)
 - (3) 講 義
テーマ
「フレイル予防のためのアナログゲームプロジェクト」
講 師 小林 重人 氏
(札幌市立大学デザイン学部 准教授)
市戸 優人 氏
(札幌市立大学看護学部 准教授)
 - (4) アナログゲーム体験



令和7年度 ブロック別町内会活動研究大会

テーマ「共に生きる地域づくり」

1 と き・ところ

ブロック	と き	ところ
道 央	10月23日(木)	札幌市手稲区 手稲区民センター
道 南		登別市 登別グランドホテル
道 東		帯広市 とかちプラザ
道 北		稚内市 稚内市総合文化センター

- 2 参加費 会 員2,000円
会員以外4,000円

3 内 容

- (1) 講 演 (オンライン配信)
テーマ
「これからの
地域防災について」
講 師 片田 敏孝 氏
(東京大学大学院情報学環特任教授)



(2) 分科会

- ①町内会の福祉活動について考える
 - ②町内会の防災活動について考える
 - ③町内会の育成について考える
 - ④町内会の環境・衛生活動について考える
- 分科会テーマは開催地にて上記より3つ選択

※交流会開催の有無は各ブロックにより異なります

かでる2.7 臨時休館のお知らせ

本会事務局のある「かでる2.7」は、下記期間中、受変電設備の改修工事に伴い、臨時休館となり入館出来ません。あわせて、本会への電話、ファックス、メールによる問い合わせが通じにくい場合があります。

会員の皆様にはご迷惑をおかけいたしますが、ご理解とご協力をよろしくお願いいたします。

工事期間:令和7年9月17日(水)～9月26日(金)

今後の会議予定

- 8月20日 町内会活動実践者研修会/札幌市
- 10月23日 道央ブロック町内会活動研究大会/札幌市手稲区
- 10月23日 道南ブロック町内会活動研究大会/登別市
- 10月23日 道東ブロック町内会活動研究大会/帯広市
- 10月23日 道北ブロック町内会活動研究大会/稚内市