# ふれあいプラザだより

◇健康増進担当 ☎ 2-4128
◇介護支援担当/地域包括支援センター
☎ 2-5555

## いい歯ピカピカ教室（幼児歯科健診）のご案内

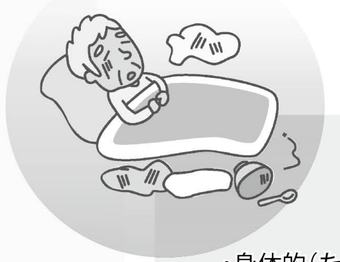
**◆日時** 12月6日(火) 13時50分～
※時間は申込み受付時にお伝えします。
※新型コロナウイルスの感染症の状況によっては、急遽中止となることがあります。
**◆対象** 1歳～4歳児（年少児童まで）
※ただし、1歳未満でも生歯6本以上あれば受診できます。
**◆定員** 28名
**◆申込期間** 11月21日(月)～30日(水)まで
※定員に達した場合は、申込期間内でも申し込みをお断りします。
**◆内容** 歯科健診・フッ素塗布
**◆持ち物** 歯科手帳
**◆場所** ふれあいプラザ

# 高齢者虐待が起きない地域を目指して

*～高齢者とその家族も健やかに暮らしていくために～*

平成17年11月に公布されました「高齢者虐待防止法」は、今年で17 年が経過します。

高齢者虐待は「悪意を持って」虐待しているとは限りません。介護をしている家族などが心身ともに疲労し、追い詰められ、その結果自覚のないままに虐待してしまっていることも少なくないのです。つまり、高齢者虐待は誰にでも起こりうる身近な問題となっています。



## 【虐待の事例】

- 身体的（たたく、つねる等）
- 精神的（暴言、無視など）
- 性的（罰を与えるために下半身を裸にして放置するなど）
- 介護等放棄（食事を与えない、おむつ交換しない等）
- 経済的（年金の搾取、お金を渡さない等）

高齢者虐待防止法は、こうした不適切な介護している人を罰する法律ではなく、虐待に至っている要因を取り除き、介護している人、されている人の関係の修復を図ることを目的としています。

地域や施設などで虐待を発見したり、「虐待に進んでいくかもしれない」と思った時には、地域包括支援センターへご相談下さい（相談者の秘密は守られます）。相談が、虐待を未然に防ぐことにつながります。





## 栄養コラム　11月14日は世界糖尿病デーです

血糖値が高いと気になっている方はいますか？

実は上士幌町は、血糖値（※HbA1c）が高い方が多い特徴があります。国保特定健診対象者の血液検査結果では、血糖値（HbA1c）が基準を超えている人が平成30年度には70%を超え、令和３年度には77%以上になりました。これは、全道・全国平均よりもかなり高い割合です。

**【上士幌町国保特定健診の血糖値（HbA1c）の検査結果】**

| | H29 | H30 | R1 | R2 | R3 |
|---|---|---|---|---|---|
| 上士幌町 | 69.5% | 71.2% | 75.0% | 70.9% | 77.4% |
| 全道平均 | 56.6% | 53.3% | 47.6% | 53.2% | 53.4% |
| 全国平均 | 56.7% | 57.0% | 57.2% | 56.0% | 56.1% |

※ HbA1c：過去１～２か月の平均血糖値を示したもの

糖尿病はインスリン（血糖値を下げる働きをするホルモン）が十分に働かないために血液中を流れる糖（血糖）が増えてしまう病気で、神経障害・網膜症・腎症の他、脳梗塞や心筋梗塞など命に係わる病気を引き起こすリスクが高くなります。

【原因】①**インスリン分泌低下**：膵臓の機能低下により、十分なインスリンを作れなくなってしまう状態
②**インスリン抵抗性**：インスリンは十分な量が作られているが、効きにくくなっている状態

インスリンは無限に作られるわけではなく、一生に使えるインスリン量は決まっているため、大切に使う必要があります。今回は、手軽に利用ができるコンビニ食品で、インスリンを大切に使うバランスの良い食事の選び方をご紹介します。

### ○インスリンを大切に使う、バランスの良いコンビニ食品の選び方

健康的な食事の基本は、主食（ごはん・パン・麺）・主菜（魚・肉・卵・大豆・大豆製品のおかず）・副菜（野菜・きのこ・海藻のおかず）をそろえてバランスよく食べることが大切です。

*家庭での食事も、コンビニで選ぶおかずと同じように、主食・主菜・副菜をそろえましょう。*

### ○コンビニで選びがちなメニューと改善例

**ここが問題**

ごはん・パン・麺（主食）などの炭水化物（糖質）ばかりの組み合わせは、食後血糖値が上がりやすくなる。

血糖値を下げようとたくさんインスリンが出てくる。

**ポイント**

主食は１種類にして、主菜の冷奴、野菜やきのこ、海藻などがしっかり摂れる副菜を必ず添えるようにする。

**ここが問題**

お弁当は野菜が少なめフライ・唐揚げ・天ぷらなど揚げ物が多く含まれる。

**ポイント**

野菜があまり入っていなければ、野菜料理を買って食べる。

ポテトサラダ・スパゲッティサラダ・マカロニサラダは炭水化物（糖質）が多く含まれるため注意する。

# 高齢者宅の除雪に関する各種支援制度のご案内

## 除雪ボランティア活動支援者を募集します

75歳以上の独居及び夫婦世帯の高齢者宅の除雪について、個人等がボランティアとして活動する「高齢者等福祉除雪ボランティア活動支援事業」を実施します。冬期間における地域の支え合いとなる、除雪ボランティアとしての活動支援を担って頂ける方を募集しますので、下記の事業内容を参照の上、お問い合わせ下さい。

| | |
|---|---|
| 作業内容 | 高齢者宅の住宅玄関前の除雪 |
| 活動支援を行う対象者 | 町内に在住する満18歳以上（高校生を除く）で除雪作業の支援が可能な方 |
| 支援を受ける対象者 | ①75歳以上の単身（夫婦）世帯、若しくは障がい者のみの世帯<br>②虚弱や心身の障害および傷病等の理由により除雪が困難な世帯<br>③家族が遠隔地に居住しているなど、家族等の支援が受けられない世帯 |
| 支援内容 | 積雪がおおむね10㎝を超える場合に支援を行い、玄関先から道路までの住宅敷地内の範囲について、歩行等の移動に支障のない程度 |
| 支援方法 | 除雪ボランティアと支援を受けたい高齢者の事前登録により需給調整を行い、ボランティア１人に対して１～２世帯の担当を調整させて頂きます。 |
| 活動保険 | 除雪ボランティアの登録により、ボランティア活動保険に加入します。（保険加入に係る経費は町が負担します） |
| 報酬 | ボランティア活動に対しての報酬はありませんが、除雪に係る経費（スコップや手袋等）として担当１世帯あたり3,000円分の商品券（上士幌バルーンスタンプ会）引換券を発行します。 |

※除雪ボランティアとして活動する際は事前申し込みが必要となります。登録や活動など詳しい内容は、地域包括支援センター（☎2-5555）までお問い合わせください。

## 除雪ボランティアの支援を受けたい人の申請を受付します

75歳以上の独居および夫婦世帯の高齢者宅の除雪について個人等がボランティアとして活動する「高齢者等福祉除雪ボランティア活動支援事業」を実施します。玄関前の範囲（手作業で可能な範囲）について除雪ボランティアの支援を希望される方は下記の事業内容を参照の上、お問い合わせ下さい。

| | |
|---|---|
| 作業内容 | 住宅玄関前の除雪 |
| 受付期間 | 11月１日㊋～11月30日㊌ |
| 対象者 | ①75歳以上の単身（夫婦）世帯、若しくは障がい者のみの世帯<br>②虚弱や心身の障害および傷病等の理由により除雪が困難な世帯<br>③家族が遠隔地に居住しているなど、家族等の支援が受けられない世帯 |
| 支援内容 | 積雪がおおむね10㎝を超える場合に支援を行い、玄関先から道路までの住宅敷地内の範囲について、歩行等の移動に支障のない程度 |

※除雪ボランティアを利用する際は、事前申し込みが必要となります。申請や利用方法など詳しい内容は、地域包括支援センター（☎2-5555）までお問い合わせください。

## 高齢者及び障がい者宅への除雪費助成

敷地内の範囲（手作業では困難な範囲）の除雪作業について、業者依頼をされた場合に支払った経費に対する助成事業「高齢者及び障害者除雪費助成事業」を実施します。

| 作業内容 | 敷地内の除雪 | 屋根からの雪下ろし |
|---|---|---|
| 受付期間 | 11月１日㊋から事前受付開始 | |
| 対象者 | ①おおむね65歳以上の単身世帯、高齢者もしくは障がい者のみの世帯等<br>②虚弱や心身の障がいおよび傷病等の理由により、除雪が困難な世帯<br>③住民税非課税世帯<br>※ただし、申請者宅の近隣に除雪可な家族（子）が居住している場合は、利用対象者になりません。 | ①おおむね65歳以上の単身世帯、高齢者もしくは障がい者のみの世帯等<br>②虚弱や心身の障がいおよび傷病等の理由により、除雪が困難な世帯<br>③住民税非課税世帯 |
| 事業内容 | 除雪作業を実施する事業者への依頼により、お支払いした代金の1/2を基準に１回 1,200円を上限に助成します。 | 雪下ろし作業を実施する事業者への依頼により、お支払いした代金の1/2を基準に１回6,000円を上限に助成します。 |

※本助成事業を利用するためには事前申し込みが必要となります。申請方法や利用方法など、詳しい内容は地域包括支援センター（☎2-5555）までお問い合わせください。