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

献血にご協力ください

献血を次のとおり行いますので、多くの方の協力をお願いします。

◆日　時　6月13日(火)
◆場　所
◇上士幌町役場前　10時～11時30分
　13時～14時30分
◇上士幌町農協事務所前
　15時～16時
◆対　象　16歳～69歳の方
※65歳以上は献血経験者のみ
※200㎖献血は一日の受け入れに制限があり、ご協力頂けない場合もあります。
※問い合わせは健康増進担当(☎2-4128)まで

にっこり(認知症共生＆予防)交流カフェのご案内

私のことは私とともに決めてほしい

～「困ったなぁ」を一緒に考えます！意思決定支援は権利擁護～

認知症になった家族が心配……

大切な書類、お金の管理が難しい

ひとり暮らしの親が心配……

頼れる身寄りがいないので、自分の今後が心配

誰もが安心し、住み慣れた町で自分らしく暮らしていくためには一人ひとりの「その人らしく生きる権利」が守られる事が必要です。

その為に必要な事はどんな事なのでしょうか。今回は権利擁護センター職員をお招きし、今からできる「備え」について考える機会を設けました。

お気軽にお越しください！

◆日　　時　6月21日(水)　13時30分～15時
◆場　　所　ハレタかみしほろ(旧有沢呉服店)
◆参加料・申込　不用
◆講　　師　中島　由昌 氏(上士幌町社会福祉協議会)

※お問い合わせは、地域包括支援センター(☎2-5555)まで

栄養コラム

毎年６月は“食育月間”です！

～上士幌町民の食生活の傾向①朝ごはんを食べよう～

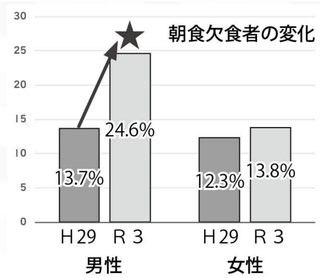
○食育とは？

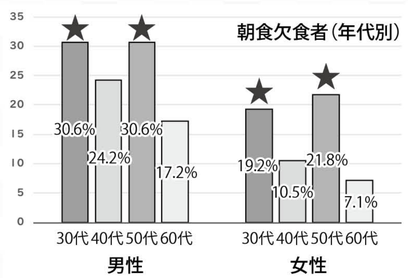
食育とは、食育基本法によると「生きる上での基本であって、さまざまな経験を通じて、“食”に関する知識と、“食”を選択する力を習得し、健全な食生活を実践することができる人を育てること」としています。人の一生の食事回数は、約９万回ともいわれています。その日々の積み重ねが私たちの身体をつくっています。食生活は、生活習慣病(糖尿病・高血圧・脂質異常症など)ともかかわっており、生涯を健康で過ごすためには、子どもはもちろん、大人になってからも食育が重要です。

Ｒ３年、「第３期上士幌町健康増進計画」の中間評価を行うため、町の健診を受診した方や無作為に抽出された方にご協力いただき、食生活を含む健康づくりに関するアンケート調査を行いました。この調査から見えた上士幌町民の食生活の傾向を今月から数回にわたって掲載していきます。

○４年前より朝ごはんを食べていない人が増えている？

第３期上士幌町健康増進計画策定時(H29年)に実施したアンケートの結果と比較し、朝食を食べていない人は特に男性が増加しており、また男女ともに、30歳代と50歳代の働き盛りに多いです。





○朝食、食べてますか？

朝食を食べると、頭がしゃきっと目覚め、体温が上がり、胃腸が活発化するなど身体に良い効果があります。毎日を元気に過ごすためには、朝ごはんを食べることが大切です。

○できることから始めよう～かんたんな朝ごはん～

●すぐに食べられるものを用意してみよう
忙しい朝でも手軽に食べることができます。

●メニューの組み合わせをパターン化しておこう
朝食の献立を毎回考えることが大変な場合、自分の好みに合わせてパターン化しましょう。

【朝ごはんはほとんど食べない・たまに食べるという方は】
朝起きられるように生活時間を見直したり、朝ごはんを食べることに慣れていきましょう。

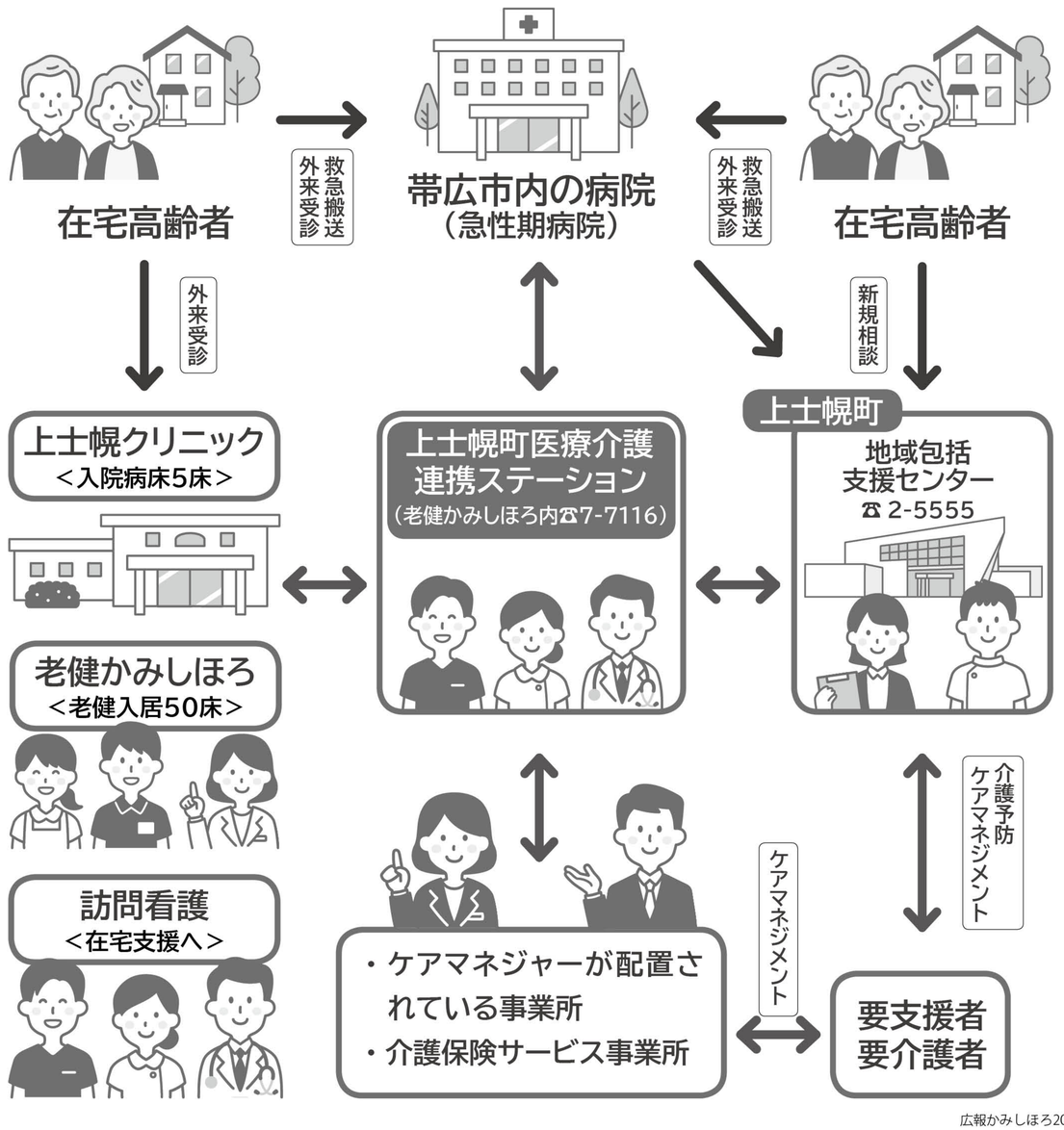
「上士幌町医療介護連携ステーション」のご案内

住み慣れた地域で自分らしく暮らしていけるよう、地域の医療と介護の連携を推進し、在宅療養生活を支援するための拠点として令和3年4月より「医療・介護連携ステーション」を設置しています。

この医療・介護連携ステーションは、上士幌クリニックを併設する老健かみしほろへの業務委託により運営し、入退院時等の在宅医療と介護の体制について、個別の状況に応じた支援に向けて、地域包括支援センターをはじめ、町内の居宅介護支援事業所のケアマネジャーや介護サービス事業所との連携を図っています。

医療・介護の切れ目のない支援の提供体制の確保や本人・ご家族の意向に基づいた在宅療養生活の支援に取り組んでいますので、介護認定に関する相談、医療・介護連携に関する相談は、地域包括支援センターへお問合せ下さい。

〈上士幌町医療介護連携ステーションの相談支援の流れ〉



成人歯科健診のご案内

成人の７～８割が罹患していると言われている歯周病は、歯の問題のみにとどまらず、脳卒中や心臓病、肺炎、糖尿病など、さまざまな疾患との関連が指摘されており、歯周病を早期に発見し治療することが、これらの病気の治療や予防にとても重要となっています。

上士幌町では、町民の皆さんが定期的に歯科健診を受けるきっかけとなるよう、対象となる方（個別にご案内しています）に健診料金を助成しています。口腔内の健康を通して生涯の健康を保つためにも、ぜひご利用ください。

対象者

令和６年３月31日時点で、40歳、50歳、60歳、70歳の方

年齢	生年月日
40歳	昭和58年４月１日から 昭和59年３月31日
50歳	昭和48年４月１日から 昭和49年３月31日
60歳	昭和38年４月１日から 昭和39年３月31日
70歳	昭和28年４月１日から 昭和29年３月31日

健診内容など

健診の内容	健康診査（う歯、歯石、歯周疾患、その他）、歯科指導など
受診できる医療機関	上士幌歯科クリニック　☎２－２２４３ 上士幌町字上士幌東４線241番地
	塚本歯科医院　☎２－２５３２ 上士幌町字上士幌東３線237番地
健診料金	生活保護世帯以外　500円 生活保護世帯　無料
受診期間	令和６年３月31日まで
受診の流れ	①上記いずれかの歯科医院に直接連絡し、健診を受ける日時を予約します ②４月に対象者に送付された受診券、問診票、保険証、健診料金を持参し、予約した歯科医院で歯科健診を受けます

※対象年齢で受診券の無い方は、健康増進担当（☎2-4128）までご連絡ください

6月4日～10日は『歯と口の健康週間』

お口の健康は、食事を味わうことや会話を楽しむなど、健やかで社会性のある生活を送る上で、重要な役割を果たしています。

日本人が歯を失う原因の大部分は「むし歯」と「歯周病」であり、歯を失うことで噛む機能（咀嚼機能）が低下します。

咀嚼機能が低下すると、『しっかりかむ必要のある食品』を避けるようになり肉類、魚介類、野菜、果物といった食品が不足します。これらの食品には、たんぱく質、ビタミン、ミネラル、食物繊維といった身体に必要な栄養素が含まれています。特にたんぱく質は筋肉を作る大切な栄養素で、肉類や魚介類に多く含まれます。たんぱく質の摂取が減ると、姿勢を維持したり身体を動かしたりする筋肉が落ち、日常的な動作に支障をきたします。その結果、歩いたり、階段を上がるのがつらくなったりします。

また、咀嚼機能が低下すると、『やわらかい食品』であるご飯やパン、麺類などの摂りすぎにつながります。これらの食品は、糖質を多く含むとともに、あまり噛まなくても飲み込めるため、早食いや大食いにもつながり、肥満や高血糖の原因となります。

おいしく食べるだけでなく、生涯の健康を支えるためには、咀嚼機能を維持することが大切です。

そのためには、80歳になっても自分の歯を20本以上保つことを目標に、ていねいに歯をみがいたり生活習慣を見直すことはもちろん、定期的に歯科健診を受診しましょう。

上士幌町では、40歳、50歳、60歳、70歳（R6.3.31の年齢）の方を対象に、500円（生活保護世帯は無料）で歯科健診を受診することができます。対象の方には個別にご案内をしていますので、ぜひご利用下さい。