ふれあいプラザだより

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

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18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を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。

【このような方はいませんか？ ご近所見守りチェック】

●高齢者からのサイン

不自然なケガや傷、あざがある
おびえたり、怖がったりする
高齢者の衣類の汚れや、お風呂に入っている様子がない
自宅にごみが放置されている、悪臭がする
お金や通帳を盗られたという事がある

●家族（介護者）からのサイン

家の中から、怒鳴り声や大きな物音が聴こえてくる
家族（介護者）が介護にとても疲れている様子
高齢者の世話や介護に拒否的な発言が聞かれる
高齢者を訪ねても家族に嫌がられる、会わせてもらえない
介護が必要なのに、サービスを利用している様子がない

いい歯ピカピカ教室（幼児歯科健診）のご案内

◆日時 12月12日(火) 14時～
※時間は申込み受付時にお伝えします。
◆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27日(月)～12月6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

新型コロナ（XBB1.5対応）ワクチン接種を実施中です

新型コロナワクチンの特例臨時接種期間は令和6年3月31日までですが、秋冬の流行に備えて今年中に接種することをおすすめします。

65歳以上の方や基礎疾患がある方など、感染したときに重症化しやすい方を主な対象者としていますが、生後6か月以上で希望するすべての方も接種を受けることが可能です。

◆予約方法 接種予約をするためには「接種券一体型予診票」が必要です。

①65歳以上の方で、今年5月～8月に接種した方は、すでに接種券をお送りしています。ホームページやLINEからの予約もしくは電話、ふれあいプラザへの来所でご予約下さい。

②65歳以上の方で9月に案内ハガキが届いた方は、これまでに町からお送りした接種券を使用していない方です。接種を希望するのに接種券がお手元にない場合は、新型コロナコールセンターまでお申し出ください。

③生後6か月～65歳未満の方で、過去に町から送付した接種券がお手元にない方は、先に接種券の交付手続きが必要です。接種券が届いてから、予約を行ってください。

◆接種場所 上士幌クリニック、はげあん診療所
◆使用するワクチン ファイザー社製XBB1.5対応ワクチン
◆接種料金 無料
※お問い合わせは、新型コロナワクチン接種コールセンター（ふれあいプラザ内、TEL 7-7933）まで

在宅医療の未来を考える映画無料上映会

◆タイトル 「ピア まちをつなぐもの」
◆上映時間 約100分
◆日時 11月30日(木) 昼の部11時～ 夜の部18時30分～
◆場所 生涯学習センター2階 視聴覚ホール
◆入場料 無料（要申込）
※お申し込みは、老健かみしほろ（TEL 7-7117）または地域包括支援センター（TEL 2-5555）、下記QRまで

エキノコックス症を予防しましょう！

◆基礎知識

私たちの住んでいる北海道には、エキノコックス症という、道外ではあまり見られない病気があります。

この病気は、エキノコックスという名前の寄生虫が主に**肝臓に寄生しておこる病気**で、道内では毎年、数十名の患者が見つかっています。

また、令和４年度の北海道におけるキツネのエキノコックス検出率（エキノコックスに感染していたキツネ）は、36.5%でした。

◆感染経路

私たち人間は、エキノコックスの卵に汚染された山菜や沢水などを直接口にしたり、卵が付着した手指を介して感染して、野ネズミと同様にエキノコックスの幼虫が肝臓に寄生します。

人から人に感染したり、野ネズミから人に感染することはありません。

◆症状

人にエキノコックスが感染しても、すぐには自覚症状が現れず、数年から10数年の潜伏期を経て、上腹部の不快感や膨満感が現れ、しだいに肝機能障害に伴うだるさや黄疸等の症状が現れ、放っておくと肺や脳に病巣が転移するなど、命にかかわることもあります。

◆感染予防
- 外から帰ったら必ず手を洗いましょう。
- キツネを餌づけしたり、手で触れたりすることはやめましょう。
- 沢水や小川などの生水は、飲まないようにしましょう。
- 採ってきた山菜等は、よく水洗いするか、加熱して食べましょう。
- 生ゴミなど、キツネの餌となるものの管理に気をつけましょう。
- 犬の放し飼いは止めましょう（犬にも感染して人にうつすことがあります）。

◆早期発見と早期治療が大切です

エキノコックス症は薬による治療もありますが、根本的な治療は手術で病巣を切除することで、早い時期ほど手術が容易で完全な治癒が可能です。エキノコックスに感染するおそれのある人はもちろんのこと、最近では感染する生活環境下にないような方が感染している例もあるようですので、積極的にエキノコックス症検診を受けてください。

◆エキノコックス症検診について

対　象	小学校３年生、中学校２年生とその保護者	一般町民（左記以外）
日　時	1月31日(水) 15時30分～16時30分まで	1月22日(月)～1月26日(金) 6時～10時30分 ※22日のみ７時30分から受付
申　込	12月20日(水)まで	
料　金	・小中学生：無料 ・その保護者：400円	400円 ※生活保護受給者は無料
場　所	ふれあいプラザ	

◆ Web申込について

PCやスマホからも申し込みが可能です。右記QRからお申込みください。

▲小3・中2とその保護者申込専用

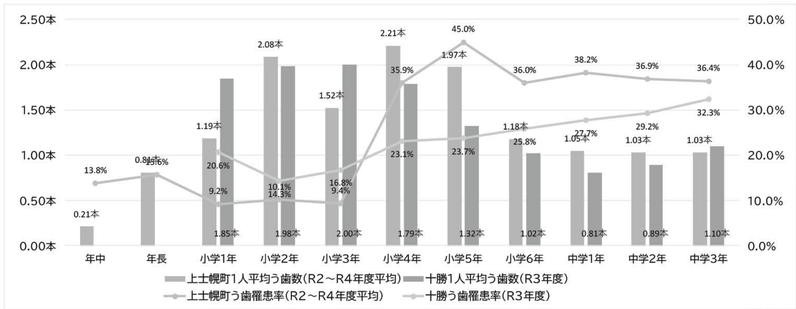
▲左記以外の申込専用

お問い合わせはふれあいプラザ（TEL2-4128）、町民課（TEL2-4294）まで

11月８日は「いい歯の日」
～地域のおとなが子どもたちの歯を守るためにできること～

上士幌町は、むし歯のお子さんが多い町です。

年齢が低いうちは、比較的、むし歯のお子さんの割合（う歯罹患率）やむし歯の本数の平均（１人平均う歯数）は低く抑えられていますが、これらは学年が上がるにつれて増えていき、小学校の高学年には十勝管内の平均を超えるようになります（右図）。



むし歯を予防するため気を付けるべきことに、「おやつ」があります。

「おやつ」というと、ケーキやチョコレート、おせんべいなどのお菓子を思い浮かべる人も多いかもしれません。しかし、子どもにとって、おやつの本来の目的は「不足する栄養素を補うもの」です。

大人が用意することが多い「子どものおやつ」。甘いお菓子やジュースは、子どもが喜ぶため、ついつい与えてしまいますが、これらには砂糖が多く含まれています。特に、『口の中にずっと甘みがとどまるもの（あめなど）』、『歯にくっつくもの（キャラメルなど）』、『奥歯に挟まったまま残りやすいもの（クッキー、チョコレート、グミなど）』はむし歯になりやすいおやつなので、注意が必要です。

おやつ本来の目的と子どもの歯を守るためにも、次の①～④の視点を持ったおやつがおすすめです。

①エネルギー源となる炭水化物を含むおやつ
②筋肉を作るたんぱく質を含むおやつ
③骨を丈夫にするカルシウムを含むおやつ
④よくかんで食べられるおやつ

【おすすめおやつ（例）】

（　）内：上記の「おやつを選ぶ視点」の番号
- 鮭フレークやしらす干し、チーズ、ごまを混ぜたおにぎり（①②③）
- ヨーグルト、チーズなどの乳製品（②③）
- 焼き芋、ふかし芋（①）
- ナッツ類（④）

また、甘いおやつは摂りすぎると、血糖値やコレステロールが高くなったりと、生活習慣病の原因にもなります。子どもたちの身近にいる大人がおやつの内容に配慮することによって、子どもたちの「歯」を含めた健康が守っていきましょう。

栄養コラム

11月14日は世界糖尿病デーです

○糖尿病とは？

糖尿病はインスリン（膵臓から出る、血糖値を下げる働きをするホルモン）が不足したり、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す。

血糖値が高い状態でいると、血管が傷ついて糖尿病の合併症を起こしたり、心筋梗塞・脳梗塞など命にかかわる病気を引き起こす可能性が高まります。

○インスリンは無限に作られるわけではありません

一生に使えるインスリン量は限りがあります。インスリンを使い過ぎることにより、膵臓は疲労してしまい、生産量が減ってしまいます。血糖値を急上昇させてしまう食べ方をすると、血糖値を下げるためにたくさんのインスリンが必要になり、インスリンを無駄遣いしてしまう原因になります。インスリンを大切に使うためには、血糖値を急激に上げないことがポイントです。特に60歳を過ぎると、インスリンの量は２／３に減ってしまうため、大切に使う必要があります。

○血糖値の上昇を抑え、インスリンを大切にする食べ方

❶朝食を食べよう

・朝食をぬいて昼食まで空腹でいると、昼食後や夕食後の血糖値が急上昇する原因になります。忙しくても、朝食をぬかないことがとても大切です。

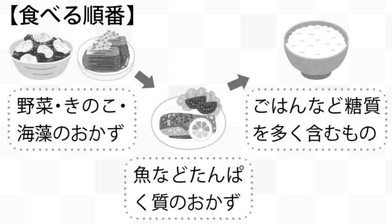
朝食欠食している人の朝食を食べるヒント

・牛乳や豆乳、ヨーグルト、果物など何か口に入れられそうなものを食べてみましょう。

❷食べる順番は野菜・きのこ・海藻のおかずから

・野菜・きのこ・海藻に含まれる食物繊維は、糖の吸収を緩やかにする働きがあります。食物繊維が多く含まれる野菜などのおかずを先に食べて、その次に肉や魚、卵、大豆製品などのたんぱく質のおかずを食べて、最後にごはんやパンなどの糖質を多く含む食品を食べると、糖質の吸収が緩やかになり、食後の血糖値の急上昇を防ぐことができます。

【食べる順番】

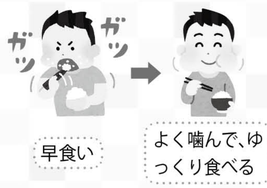


野菜を食べるヒント

・ミニトマトやきゅうりなど、そのまま食べられるものを準備する。
・野菜を加熱して、かさを小さくする。
・みそ汁は具だくさんの野菜を入れる。

❸よく噛んで食べる

・食べるスピードが速いと、インスリンの分泌が血糖値の上昇スピードのに追いつかず、急激に血糖値が上がりやすくなります。そのためよく噛んでゆっくり食べることが大切です。また、よく噛むことで満腹感を得られるので、食べ過ぎを防ぐ効果もあります。



よく噛むためのヒント

・食事はゆっくり時間をかけて食べる。
・ひと口の量を少なくする。
・食材はやや大きめに切る。

令和５年度　健康診査・がん検診のご案内

～年一回、「健康」チェックをしましょう～

希望の日を選び、ふれあいプラザまでお申し込み下さい。

健診名	日程	費用	健診内容	場所
・特定健診（40～74歳の国民健康保険加入者） ・後期高齢者健診（後期高齢者医療保険加入者） ・基本健診（18歳～39歳の者）	【冬①】12月14日(木) ➡締切11月10日(金) 【冬②】1月22日(月)～26日(金) ➡締切12月20日(水)	無料	血液検査（血糖・脂質・肝臓や腎臓の機能）・尿検査・心電図検査・眼底検査・血圧・身体測定・医師の診察	ふれあいプラザ

※国保以外の健康保険加入者で40～74歳の場合、令和５年度特定健診受診券をお持ちの方は受診することができますが、金額や検査内容は加入している健康保険にお問い合わせください。

	料金	12月	1月	検査内容
子宮頸がん検診	【20～40歳】 無料 【41歳以上】1,600円	○	－	細胞診
乳がん検診	【40～70歳】 無料 【71歳以上】1,700円	○	－	マンモグラフィー検査
大腸がん検診	500円	○	○	便潜血検査
胃がん検診	1,400円	－	○	胃バリウム検査
肺がん検診	400円	－	○	胸部レントゲン検査
前立腺がん検診	2,750円	－	○	血液検査
肝炎検診	800円	－	○	血液検査
骨粗鬆症検診	1,540円	－	○	レントゲン検査
ｴｷﾉｺｯｸｽ検診	400円	－	○	血液検査

※○：実施　　－：実施なし

お申し込みは、ふれあいプラザ（TEL2-4128）まで

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(水)から事前受付開始	
対象者	①65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 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 ③住民税非課税世帯 ※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	①65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 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 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回につき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回につき6,000円を上限に助成します

※高齢者及び障害者除雪費助成事業を利用する際は、事前の申し込みが必要となりますので、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（TEL2-5555）までお問い合わせ下さい。

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。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 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 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

※ご近所の助け合いにより、75歳以上の高齢者宅の除雪支援をすでに行っている方についても登録できます。除雪ボランティアに関する内容は、地域包括支援センター（TEL2-5555）までお問い合わせ下さい。

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(水)～11月30日(木)
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 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 ③家族が遠方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、事前の申し込みが必要となりますので、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（TEL2-5555）までお問い合わせ下さい。