



地域包括支援センターは高齢者の相談窓口です

問 地域包括支援センター
(役場保健福祉課内)
☎ 85-2112

気づいて、あなたの「介護ストレス」

■介護ストレスに気づいていますか？

自身の介護ストレスに気づき、対処していくことが、介護をする人・受ける人の関係性を保ち、心身ともに健康な生活を続けることにつながります。

■介護ストレスは虐待につながる可能性があります

虐待には、身体的虐待（殴る・蹴るなどの暴力をふるう）、心理的虐待（著しい暴言、拒絶的な対応）などがあります。介護疲れ・介護ストレスは、虐待の主な発生要因の上位を占めるとの調査結果もあります。

まずは、介護者が自身のストレス状態を客観的に把握し、一人で抱え込まないことが大切です。

■ストレスチェックで 確認しましょう！

☑ チェック項目

- ☐ 介護は家族（自分）がやるべきだと思う
- ☐ 主に自分一人で介護を行っている
- ☐ 家に他人を入れたくない
- ☐ 介護の悩みを話したり、相談する人が身近にいない
- ☐ 介護する相手に冷たい言葉や態度で接してしまう
- ☐ 介護生活の先行きが見えず不安になる
- ☐ 人に会う・話すことが面倒
- ☐ 食欲や気力が落ちた
- ☐ 自由な時間や休息時間がとれていない

※該当項目が多い方は、当センターにご相談ください。

■介護ストレス解消法

介護記録をつける

POINT 01



書くことで違う角度から自分のことを冷静に観察できます。

とにかく誰かと会話をする

POINT 03



介護サービスを上手に活用する

POINT 05



地域包括支援センターにご相談ください。

家族や親戚などに積極的に介護の大変さを伝え、協力を得る

POINT 02



軽く汗ばむ程度の運動を定期的に行う

POINT 04





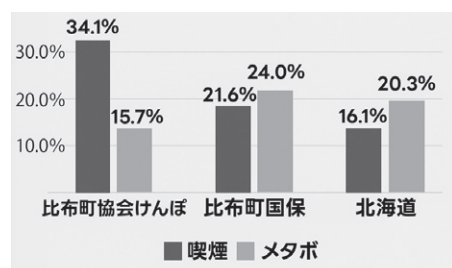
脱！メタバコ※1！～喫煙＋メタボ※2＝危険度 MAX～

■健康診断でがっかり...原因はたばこ！？

健康診断の結果を見て、ため息をついたことはありませんか？もしかすると、その原因はたばこが関係しているかもしれません。喫煙はがんをはじめ多くの病気のリスクを高めます。この機会にたばこが体に与える影響を改めて考え、健康的な生活を送りましょう。

■比布町の現状

令和5年度特定健診問診票の集計によると、比布町は喫煙率・メタバ率とともに北海道平均より高い状況です。つまり、「喫煙」＋「メタボ」のダブルリスクを抱える人が少なくありません。



※1 メタバコとはメタボリックシンドロームで喫煙をしている人のことです。(造語)

※2 メタボとはメタボリックシンドロームの略。内臓脂肪型肥満に加えて、高血圧・高血糖・脂質異常症のうち2つ以上を併せ持つ状態をいいます。

ホケセン4コマ劇場



■喫煙とメタボの関係

- 内臓脂肪の蓄積** 喫煙により内臓脂肪が蓄積する傾向があります。生活習慣病のリスクを高めます。
- 高血圧** たばこの化学物質が血管を収縮させ、血圧を上昇させます。
- 高血糖** たばこは体を緊張させる神経（交感神経）を刺激して血糖値を上げます。その結果、インスリンという血糖を下げるはたらきを妨げます。
- 脂質異常** たばこは脂肪の使われ方を悪くして、中世脂肪が増えます。その結果、動脈硬化が促進されます。

■たばことメタボが重なるとスーパーハイリスク

喫煙しているだけで、内臓脂肪を蓄積し動脈硬化を促進させます。喫煙とメタボが重なることで動脈硬化はさらに進行し、虚血性心疾患や脳血管疾患等の発症リスクが増大します。

禁煙はメタボリックシンドロームの予防・改善にもなります。自分のため、大切な人達のために今こそ、卒煙を真剣に考えてみましょう。

■禁煙はメタボ改善の近道

禁煙は、メタボ予防や改善にも効果的です。自分の健康、そして大切な人を守るために、今こそ卒煙を真剣に考えてみませんか？

保健センターでは禁煙に関する相談を受け付けています。お気軽にご相談ください。

自主上映会・里親説明会

道北双葉里親会上川中央支部では、里親制度について理解を深め、里親についての情報を提供する映画上映会および里親説明会を開催します。参加料は無料です。

日時 10月5日(日)

午後1時30分～3時30分

場所 農村環境改善センター多目的ホール

内容 映画上映「育ててくれて、ありがとう」、里親についての説明・質疑応答

問い合わせ先

加地道喜（上川中央支部支部長）

☎ 85-2566

後援 比布町教育委員会

比布町社会福祉協議会

後期高齢者医療医療制度のお知らせ

●窓口負担が2割の方への配慮措置が9月診療分で終了します

令和4年10月から、一定以上の所得がある方は、医療費の窓口負担割合が1割から2割に変わりました。

急な負担増を緩和させるため、これまで「外来の月の負担増は3,000円まで」となる特例（配慮措置）が設けられていました。この特例は、令和7年9月診療分で終了します。

問い合わせ先

・北海道後期高齢者医療広域連合

☎ 011-290-5601

・役場保健福祉課 社会福祉室

国保医療係 ☎ 85-4804

生活・仕事巡回相談会

かみかわ生活あんしんセンターでは、仕事やお金、家族、人間関係など、暮らしに関する悩みごと、困りごとについての相談を受け付けています。事前予約制です。

相談日 9月18日(木)

時間 ①午後1時～1時50分

②午後2時～2時50分

場所 福祉会館第4研修室

定員 ①②各1人

申込方法 相談日前日の午後3時までに電話・FAX・メールで申込

相談料 無料

申し込み・問い合わせ先

かみかわ生活あんしんセンター

☎ 38-8800 FAX 33-0021

✉ anshin@kamikawa19.hokkaido.jp

きたよん通信

「障がい」ってなんだろう？①

今月は「障がい」について紹介します。

●障がいへの理解とサポート

障がいにはさまざまな種類があり、同じ障がいでも人によって症状や程度が違い、外見だけでは分からないことがあります。

障がいがあると生活のなかで不便や困難を感じる場合がありますが、周囲の理解やサポートがあると暮らしやすさにつながります。

どんな障がいがあって、どう困るのか、どうすれば暮らしやすくなるのかを掲載していきます。

●視覚障がいについて

視覚障がいとは、物を見ることが難しい状態のことをいいます。まったく見えない場合や、眼鏡などで矯正しても視力が弱い場合、また見える範囲が狭く見えにくい場合があります。

●私たちにできること

・困っていたら、正面から「何かお手伝いが必要ですか」と声をかけましょう。

・説明をするときには、「こちら」・「これ」などの表現ではなく、実際の方向、長さ、大きさ

など、具体的に伝えましょう。

上川中部基幹相談支援センター「きたよん」

当麻町3条東2丁目11-1（当麻町役場庁舎内）

☎ 84-7111 FAX 84-7333 ✉ kitayon@potato.ne.jp

開設時間 月～金曜日（祝日を除く）午前8時30分～午後5時15分

障がい者虐待防止センター専用電話（24時間対応）☎ 84-7222



きたよん相談会のご案内

9月30日(火) 比布 福祉会館

10月22日(水) 愛別 総合センター

11月19日(水) 上川 かみんぐホール

時間 午後1時30分～3時30分

対象 4町内（当麻町・比布町・愛別町・上川町）にお住まいの方、ご家族、関係機関の方がご利用できます。予約は必要ありません。当日、会場にお越しください。

きたよんサロン

障がいのある方や家族が交流できる場として、月1回開催しています。

日時 9月17日(水)午後3時～

場所 福祉会館第1和室

問い合わせ 保健福祉課 社会福祉室 福祉係・上川中部基幹相談支援センター「きたよん」