



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

危険な暑さや湿度に要注意！熱中症対策を！

高齢者は要注意！ 気付かず進む熱中症

年齢を重ねるにつれて、体内の水分量不足や暑さに対する感覚・調整機能が低下し、熱中症のリスクが高まります。

総務省の熱中症による救急搬送状況（令和6年5月～9月）の報告では、搬送者は約9万7千人と過去最多であり、搬送者の約2人に1人が高齢者とされています。

熱中症の予防はできていますか？

- エアコンや扇風機を上手に使用する
→設定温度ではなく、室温28℃以下が目安です。
- 部屋の湿度を測る →70%以下が目安です。
- 部屋の風通しを良くする
- こまめに水分や塩分を補給する
- シャワーやタオルで身体を冷やす
- 暑いときは無理をしない
→畑作業は涼しい時間に行いましょう。
- 涼しい服装をする
- 外出時には日傘・帽子を使用する
- 涼しい場所・施設を利用する
→町内では図書館に冷房が設置されています。
- 緊急時・困ったときの連絡先を確認している

チェックリストで
確認しましょう！



きたよん通信

地域生活支援拠点ってなに？④

今月は地域の体制づくり「きたサポ」について紹介します。

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



●きたサポとは？

障がいのある方が、住み慣れた地域で暮らしていけるように活動（見守り・声かけ・話し相手など）していただき、安心できる関係づくりをしてきます。

当麻町・比布町・愛別町・上川町では、障がいのある方の高齢化や「親亡き後」に備え、地域全体で支える体制づくり「すーぱーきたよんちゃんライフサポート～きたサポ」を進めています。

●きたサポQ & A

〈Q1〉きたサポに登録するのに決まりはあるの？

〈A1〉当麻町・比布町・愛別町・上川町に在住・在勤している20歳以上の方であれば、誰でも登録する事ができます。

〈Q2〉きたサポの活動に参加するにはどんな手続きが必要なの？

〈A2〉きたサポは登録制です。関心のある方や詳しい内容を知りたい方は、きたよんまでご連絡ください。

〈Q3〉きたサポの活動は、どんなことをするの？

〈A3〉見守り・声かけ・話し相手などのサポートをします。

〈Q4〉障がいのある人と接したことがないので不安です。

〈A4〉活動の前に、留意事項やサポートに必要な情報を共有します。サポートを行う中での不安なことや、対応時の手立てなどについても話し合いをしながら進めていきます。

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 8月20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」

保健センター通信

ホケセンだより



問 保健センター

☎ 85-2555

歯周病は口の中だけの問題ではありません！

皆さんは、虫歯や口腔内に不調がなくても、定期的に歯科受診をしていますか？

■比布町民は重症化してから受診している？

図表1は比布町国民健康保険加入者の一人当たりの歯科医療費です。比布町は北海道、全国と比べて、一人当たりの歯科医療費は低い状況です。

図表 2 は歯科医療費の 3 要素の比較です。歯科受診率は、比布町は上川中部圏域や北海道平均と比べて低くなっていますが、1 件当たりの日数と医療費では、比布町の方が高くなっています。

これは、普段から**歯科受診しておらず**、重症化してから医療にかかっていると推測できます。この重症化の原因の多くは「**歯周病**」です。

図表1 一人当たり歯科医療費の年次推移

	一人当たりの歯科医療費（円）		
	比布町	北海道	全国
平成 30 年	1,725	2,031	1,957
令和 2 年	1,609	2,065	1,978
令和 4 年	2,080	2,216	2,156

図表2 歯科医療費の3要素の比較（令和4年度）

	一人当たり 歯科医療費	①受診率 (件/千人)	②1件当たり 日数(日)	③1件当たり 医療費(円)
比布町	2,080	97.2	2.17	22,078
上川中部圏域	2,175	129.7	1.86	16,769
北海道	2,216	144.3	1.79	15,573

■歯周病とはどんな病気？

食事やおやつ、飲み物をとると、歯と歯ぐきの間に「歯垢（プラーク）」という細菌のかたまりがたまっていきます。この歯垢は時間の経過とともに細菌が繁殖します。その影響で歯ぐきに炎症が起こり、「歯周病」の原因になります。

歯周病が進むと、歯を支えている骨が溶けて歯が抜けてしまうことも。

また、細菌が血管から全身に広がると、糖尿病や高血圧、心臓病、肺炎やがんなどの病気を悪化させることがあります。

しかし、歯周病を治療することで、これらの病気が改善する例もあります。

■定期的に歯科受診しましょう！

歯みがきで歯垢をしっかり落とし、定期的に歯科医院で歯ぐきのケアや歯石除去を受けることが大切です。

さらに、ストレスをためない、適度に体を動かす、禁煙する、野菜や果物をとるなど、健康的な生活習慣を心がけていくことが、歯周病と生活習慣病の予防につながります。

夏はアイスや甘い飲み物をとる機会が増え、細菌が増えやすい時期です。お口の手入れを十分に行っていきましょう！

ホケセン4コマ劇場



エキノコックス症検査 のお知らせ

エキノコックス症は、気付かないうちに進行し悪化する可能性があります。感染していないか、検査を受けて確認しましょう。

また、料金は無料です。

日時 9月3日(水)・4日(木)午後3時～7時

対象者 5区・6区・南町・北町・中町にお住まいの20歳以上の町民、比布中央学校8年生

※対象者には、8月中旬までに受診票を送付します。

場所・問い合わせ先 保健センター



戦没者追悼行事を開催します

町では、先の戦争で亡くなられた方々を追悼する場として、戦没者追悼行事を開催します。

当日は、献花台の設置および戦争に関わるパネル展を開催し、どなたでもご来場いただけます。

日時 9月5日(金)

午前10時～午後5時

場所 図書館視聴覚室

問い合わせ先

役場保健福祉課 社会福祉室

福祉係



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 8月21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

ぴっぷの和 ごみ拾い活動の仲間募集！

問 比布産商株式会社 (担当：高木) ☎ 85-3204

『ぴっぷの和』は、「生活助け合い協議会」として、生活支援コーディネーターやボランティア・福祉団体・地域住民など、地域のさまざまな活動主体が情報共有や連携強化を図ることで、互助の関係づくりを進めるための場です。

『ぴっぷの和』では、令和7年度から地域貢献活動の一環として、比布町内のごみ拾いを行っています。

私たちと一緒に活動に参加してくださる方を募集しています。なお、次の活動は「中央ふれあい広場」です♪

日 時 8月23日(土) 午前8時～

集合場所 比布町役場駐車場

持 ち 物 軍手、火ばさみ、ごみ袋

※雨天の場合は中止となります。



一緒に比布町をきれいにしませんか？
運動不足の解消や気分転換にもなります♪
どなたでも自由にご参加ください。

