



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

人生会議 ～私の今とこれからを考えるために～

■人生会議(アドバンス・ケアプランニング)とは

万が一の時に備えて、自身の大切にしていることや望み、医療や介護の希望を考え、家族や信頼する人たちと話し合うことなどを「人生会議」といいます。

これらの話し合いは、家族や信頼する方が本人の代わりに治療やケアについて難しい決断をする場合に重要な助けとなります。

また、これまでの人生を振り返り、整理するために記録をつけることも重要です。

■人生会議・「思い」ノートを作成するメリット

1) 今後の人生設計

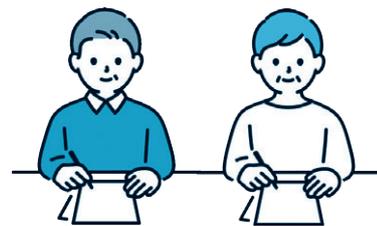
どのように過ごしていきたいかを明確にすることができます

2) 家族等への言葉

思い出の振り返りや感謝の気持ちを伝えることができます

3) 家族負担の軽減

本人の意思を伝えるだけでなく、家族や信頼する方の辛い気持ちを和らげることに繋がります



■令和6年度版「思い」ノートを作成しました

自分の今とこれからを考え、医療・介護などに関する意思表示を記録するものとして、比布町版のエンディングノート「思い」ノートを作成しました。

最初から完璧に「思い」を記載するのは難しいことです。気が向いたときに、普段の会話で話したことを記録することから始めてみましょう。

人の気持ちは時間が経てば変化するものなので、1年に1度は見直しをすることをお勧めします。

また、「思いノート」の保管場所は、家族などに知らせておきましょう。



保健福祉課福祉係 稲葉



9月10日から16日は自殺予防週間です

厚生労働省の意識調査によると4人に1人が「これまで自殺を考えたことがある」と回答しているそうです。

自分自身はそう考えなくても、周囲には自殺を考えるほどの悩みを抱えている人がいるかもしれません。

比布町の現状

比布町の過去10年間の自殺死亡者の状況を見ると、北海道平均よりも低い状況です。年代別には、40・50代の壮年期よりも60歳以上の高齢期の方の死亡が多くみられます。

■自殺者の状況 (SMR)

※平均を100とし、100より低い場合は死亡率が低い

	比布町	北海道	道内順位
平成25年～ 令和4年	59.2	103.2	178位

周囲にいつもと様子が違う人がいるなと感じたら…

自殺を防ぐためには、周囲がサインに気付いて本人を支えることが重要です。中には誰にも相談できず、一人で悩んでいる方もいるかもしれません。

いつもと様子が違う人がいたら、「眠れていますか?」「元気なようだけど何かあった?」などと話しかけてみましょう。

接し方のポイント

●傾聴

・話を聞くときは、本人の気持ちを尊重し、悩みを真剣な態度で受け止め、相手の感情を否定しないことが大切です

・相手が話しやすい環境を作りましょう

●見守り

・あたたかく寄り添いながら、じっくりと見守りましょう

●つなぎ

・早めに専門家に相談するよう促しましょう

比布町民は睡眠で十分に休養がとれていない?

睡眠は、こころの健康づくりに不可欠であり、睡眠障害は、うつ病などの病気の発症のリスクとなることから、自殺予防の一つとして、睡眠を十分とることはとても大切です。

特定健診質問票から、「睡眠で休息が十分にとれていない者」の割合を調べたところ、比布町は、北海道に比べて割合が高いことがわかりました。

朝起きた時にすっきりしていない、日中も眠たい方などは、十分に睡眠がとれていない可能性があるため、日常生活を見直してみましょう。

■睡眠で休息が十分にとれていない割合(比布町国保)

H28	R2	R4	北海道 (R4)
36.3%	42.7%	37.4%	33.8%

良質な睡眠を確保するためのポイント

- ・適度な運動やバランスの良い食事をする
- ・就寝前のカフェインやアルコールを避ける
- ・寝る前のスマートフォン・タブレットの使用を控える
- ・室温や寝具を整える など

ご相談ください

●比布町保健センター ☎ 85-2555

●こころの健康相談 (上川保健所)

☎ 46-5992

●厚生労働省 HP

「まもろうよこころ」▶



募集

義援金・救済金を募集しています

被災者の生活支援などを図るため、義援金・救済金を募集しています。ご支援・ご協力をお願いします。

▼日本赤十字社と共同募金委員会を受付

●令和6年能登半島地震災害義援金
令和7年1月7日(火)まで受付

●令和6年7月25日からの大雨災害義援金(秋田県、山形県)

令和6年12月27日(金)まで受付

▼日本赤十字社のみで受付

●ウクライナ人道危機救済金
令和7年3月31日(月)まで受付

●イスラエル・ガザ人道危機救済金
令和7年3月31日(月)まで受付

問い合わせ先

・共同募金委員会事務局(社会福祉協議会) ☎ 85-2943

・役場保健福祉課 社会福祉室

福祉係

北海道障害者職業能力開発校
訓練生募集のお知らせ

北海道障害者職業能力開発校では、令和7年度の訓練生を募集します。

科名	訓練期間	対象者
建築デザイン	令和7年4月から6か月	身体障がい、精神障がい、発達障がいのある求職者
CAD 機械	令和7年4月から1年	
総合ビジネス		
プログラム設計	令和7年4月から2年	知的障がいのある求職者
総合実務	令和7年4月から1年	

募集期間 10月1日(火)～21日(月)

選考日 11月5日(火)

選考場所 北海道障害者職業能力開発校(砂川市焼山60番地)

試験内容 数学、国語、面接

問い合わせ先

・最寄りのハローワーク

・北海道障害者職業能力開発校

☎ 0125-52-2774

誰もが暮らしやすい
地域づくり研修会のお知らせ

障がいがあっても自ら意思決定することの大切さや当事者の方が生活の中で感じていることなど、だれもが暮らしやすい地域づくりを目的に研修会が開催されます。

日時 10月16日(水)午後1時30分～3時

場所 蔵 KURARA ら(愛別町字本町119番地)

内容 当事者からのお話

申し込み期限 10月7日(月)

申し込み・問い合わせ先

上川中部基幹相談支援センター

「きたよん」

※介助などの配慮が必要な方は事前にお知らせください。

きたよん通信

地域生活支援拠点を知っていますか？②

今月も、「地域生活支援拠点の5つの機能」について紹介します。

●相談機能

・自分に何かあった時、この子だけで生活できるだろうか？
・生まれ育った場所でずっと生活したいけど困った時どうしたら良い？

▶上記のような、引きこもりのお子さんを抱えた親御さんの相談や、障害をお持ちの方からのご相談等に応じています。地域生活支援拠点の利用登録をする事で、きたよんで相談内容に応じた予防対応を考えます。

●緊急時の受け入れ・対応

・私は10年位家から出られない生活をしています。ご飯支度や買い物、身の回りのことを全て行ってくれていたお母さんが検査入院する事になってしまいました。

▶上記のように、急な家庭内での変化が起こり得る事もあるかと思えます。地域生活支援拠点では、緊急時に支援者がいる中で過ごせる環境の調整を行っています。

●体験の機会・場の提供

・働いても仕事が長続きせず、今は何もしていません。このままじゃいけないなあと思っても働くのが怖いです。

▶地域には働く練習ができる事業所があります。地域生活支援拠点では、見学や体験の機会を設ける事ができます。

今回ご紹介した3つの機能に関してはどれも事前登録をお願いしています。少しでも気になる事があればご相談下さい。

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18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」



「ピピカツ」って？

町では、運動習慣の形成や食生活の改善を通じて、全世代が生涯健康で豊かな人生を送るために必要な体づくりをサポートする事業「ピピカツ」を展開中。ピピカツ事業は、このロゴマークが目印です。

01



今月の筆者

役場保健福祉課
栄養指導係長 加藤 和恵

ぴっぷ夏まつりのピピカツブースでコンソメスープの飲み比べを行いました。従来のコンソメから減塩率は40%ですが、おいしいと感じた方がたくさんいました。



減塩食品を知っていますか？

減塩は、高血圧の一次予防や重症化予防だけでなく、健康寿命を延ばすためにも重要です。

ぴっぷ健康マイレージに参加した方には令和4年度に「減塩みそ汁」、令和5年度に「減塩醤油」を配布して、試していただきました。

減塩や塩分控えめ、塩分ゼロといった表示は、食塩のナトリウム量で規定され、食品表示法に定められています。

一般的な醤油の塩分濃度が14.5%に対し、減塩醤油は7.1%と、50%の減塩率で、普通に使っても塩分量が半分になります。

上手に減塩して、美味しく健康に

減塩食品はおいしくないという印象がありましたが、調味料以外にもハムやお菓子など種類が豊富でおいしいものが増えていきます。

食品摂取基準では、食塩の1日の摂取量は男性7.5g、女性6.5g以下に定めており、高血圧や腎臓疾患がある場合は6g以下です。

日本人の食習慣は塩分が多くなりやすいのですが、うす味が苦手な方でも減塩食品を上手に使うことで、塩分を減らしておいしく食べることができます。

今年の健康マイレージも減塩食品を用意していますので、ぜひお試しください。

02 ピピカツ スポーツの秋

「アクティブチャージ！エアロビクス&ヨガで燃焼デイ！」

講師 樋口 敬勇さん（エアロビクス） 森田 沙織さん（ヨガ）
加藤 和恵（栄養士）

日時 10月13日(日) エアロビ 午後4時から
ヨガ 午後5時30分～6時30分
14日(月) 「ピピカツフィットネス Lite」
栄養講話 午前9時30分～10時
エアロビ 午前10時～11時15分
ヨガ 午前11時30分～12時30分

場所 農村環境改善センター体育館
問い合わせ・申し込み先 保健センター



◀こちらからも
申し込みができます

03 健康講演会・認知症講演会のお知らせ

脳を元気に保ち、いつまでも生き生きと暮らすためのお話を伺います。事前申し込みは不要です。ぜひご来場ください。

日時 10月20日(日)午後2時～3時30分
場所 農村環境改善センター多目的ホール
講師 東北大学加齢医学研究所教授 川島 隆太さん
問い合わせ先



平成21年文部科学大臣表彰「科学技術賞」受賞。複数の受賞歴があり、「スマホが学力を破壊する」など400冊以上を出版。

役場保健福祉課 社会福祉室 国保医療係



ピピカツプログラム
公開中！



ピピカツプログラム 検索