



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

認知症とともに歩むまちづくりをめざして

認知症はごく身近な病気です

日本で認知症を有する方は、令和4年の推計で約443万人、軽度認知障害(MCI)の方は約559万人とされており、高齢者の約3.6人に1人が認知症、または、その予備群とされています。

また、65歳以下で若年性認知症を発症する方は約3.6万人と推計されています。

年齢にかかわらず、認知症は誰もがなり得るものです。認知症を自分ごととして理解し、認知症を有しても、変わらない日常生活を送れるように備えておくことが必要です。

一緒に認知症や暮らしについて考えませんか？

認知症を有する方やご家族、認知症や介護について知りたい方を対象に、「オレンジカフェ」を開催しています。認知症について一緒に学び、日々の悩みや思いを語り合える場です。お気軽にご参加ください。

日時 7月28日(月)・10月27日(月)・

令和8年1月26日(月)

午後2時～3時

場所 グループホーム無憂苑

内容 茶話会や講話など



▲オレンジカフェの様子

きたよん通信

地域生活支援拠点ってなに？②

今月は5つの機能(①～③)について紹介します。

事前
予約制

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



●地域生活支援拠点の機能

①相談機能

ご家族やご本人からの相談に対応しています。

地域生活支援拠点の利用登録をして、相談内容に合わせて対応を一緒に考えていきます。

〈例えば、こんな相談〉

- ・自分に何かあったとき、この子だけで生活できるだろうか…
- ・ずっと住み慣れた地域で暮らしたいときは、どうしたらいいのかな…



②緊急時の受け入れ・対応

地域生活支援拠点では、緊急時に安心して過ごせる環境の調整をしています。

〈例えば、こんな相談〉

- ・私は10年ぐらい、家から出られない生活をしています。ご飯の用意や買い物、身の回りのことをしてくれていたお母さんが検査入院することになり、困っています。



③体験の機会・場の提供

地域で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、事業所の見学や体験する場を調整することができます。

〈例えば、こんな相談〉

- ・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と思っていても働くのが怖いなあ…

次号へ続きます。

きたよん相談会 のお知らせ

障がいのある方や不安を抱える方の相談に応じます。自分のことや家族のことなど、お気軽にご相談ください。

予約は不要です。
お気軽にご相談ください。

日時 6月24日(火)午後1時30分～
場所 福祉会館

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

健康づくりのために +10 に取り組もう！

体を動かすことは、心と体の健康に良いとされていますが、機械化や自動化が進んだ現代では、日常の中で体を動かす機会が減ってきています。そのため、意識して体を動かすことがこれまで以上に大切です。

2023年に示された「健康づくりのための身体活動・運動ガイド」では、次のとおり推奨しています。

- ①成人で一日60分以上（一日8,000歩以上）、高齢者で一日40分以上の**身体活動**
- ②成人で週60分以上の運動、高齢者で週3日以上**の多要素な運動**があるとさらに良い
- ③運動に週2～3回の筋トレを取り入れる
- ④座位行動を減らす（長時間座って過ごす時間を減らす）

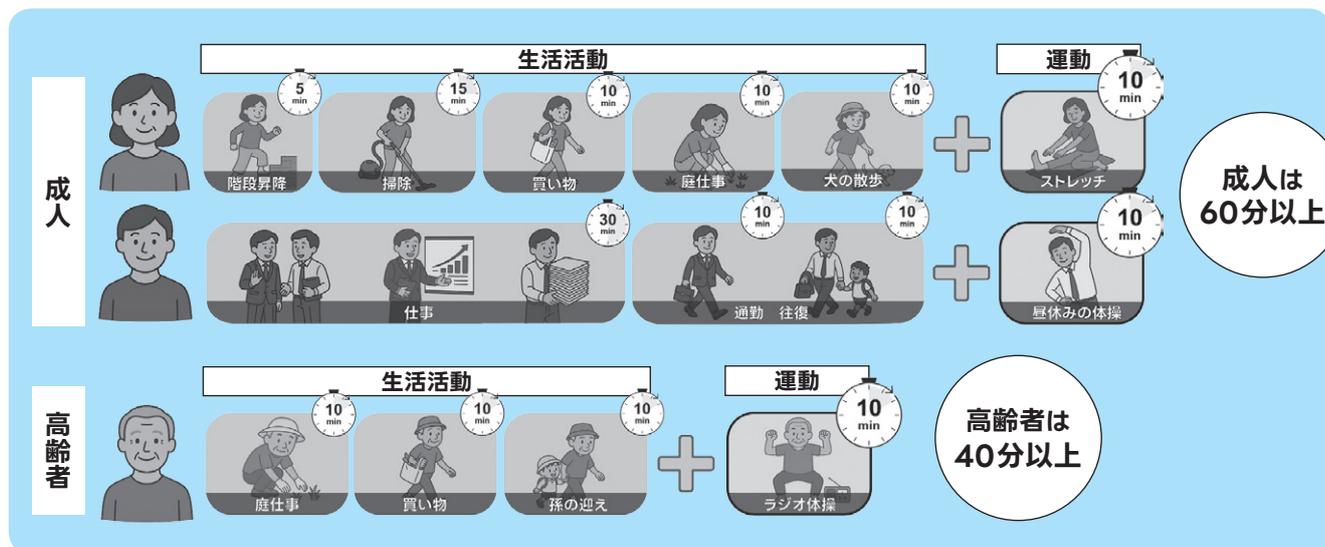
すべては実践できないよ…



無理なく体を動かすために、**プラス10分**から始めてみませんか？

下の図を参考に自分の生活とあわせて考えてみましょう。

身体活動（体を動かすこと）には、「生活活動」と「運動」があります。運動はできなくても、普段の生活で意識して体を動かせば、立派な健康づくりになります。

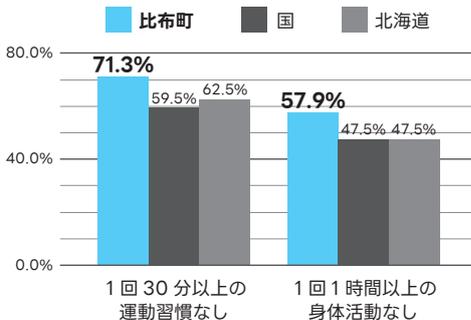


■座りっぱなしをやめよう！

長時間座り続けることをできる限り頻繁に（例えば、30分ごとに）中断することが、食後血糖値や中性脂肪などを下げ、心血管疾患のリスク低下に重要であることも報告されています。少しでも座っている時間を減らし、日常の中で体を動かすことを意識してみましょう。

■困ったときにはご相談ください。

保健センターでは、町民の皆さん一人ひとりに合わせた健康相談・栄養相談を随時受け付けています。お気軽にご相談ください。



比布町民は、運動習慣のない方が国や北海道平均よりも多いです。生活のなかに少しでも体を動かす時間を取り入れましょう！

募集

「ぴっぷの和」 会員募集

『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地域の多様な団体・住民が情報を共有し、連携を深めながら互助の関係を築く場です。

令和7年度から『ぴっぷの和』では地域貢献活動の一環として、町内のゴミ拾いを行っています。一緒に活動に参加して下さる方を募集しています。

日時 6月21日(出)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、ゴミ袋

申し込み・問い合わせ先

比布産商株式会社 担当：高木

☎ 85-3024



子宮がん・乳がん検診のお知らせ

早期発見・早期治療のために、定期的に検診を受けましょう。

日程 7月3日(木)・22日(火)、8月13日(水)・29日(金)

対象者 子宮がん：20歳以上の女性、乳がん：30歳以上の女性

料金 子宮がん：1,900円、乳がん：30～49歳 2,200円・50歳以上 1,800円

検診場所 旭川がん検診センター(旭川市末広東2条6丁目)

☎ 0120-972-489

詳細は、4月に配布した検診案内のチラシをご覧ください。

申し込み・問い合わせ先

保健センター ☎ 85-2555

募集

ピピカツフィットネスLiteに参加しませんか

成人を対象に、生活習慣病の予防や運動をするきっかけづくりとして、「ピピカツフィットネスLite」を実施しています。

日時 6月12日(木)午後6時～7時30分

場所 農村環境改善センター多目的ホール

内容 運動のトレーナーである地域おこし協力隊員2人によるフィットネスプログラムと、保健師・栄養士による健康に関する講話を通して、皆さんの健康づくりをサポートします。

今月は、東谷隊員による「楽しみながらできるフィットネスプログラム」です。

申し込み・問い合わせ先

保健センター ☎ 85-2555



結核・肺がん検診のお知らせ

早期発見・早期治療のために、定期的に検診を受けましょう。

日時 6月24日(火)午後1時～6時

場所 保健センター

対象者 30歳以上の町民(平成8年3月31日以前に生まれた方)

※受診には申し込みが必要です。
※65歳以上の方には、4月に受診票を配布しています。

料金 500円(喀痰検査は別途500円)

内容 胸部レントゲン

申し込み・問い合わせ先

保健センター ☎ 85-2555

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 6月19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

健康マイレージ事業のお知らせ

次の3つの目標を全て達成した方には、町から記念品を贈呈します。

①健康診査の受診(職場の検診や人間ドックも対象です)

②がん検診の受診

③町の健康事業への参加、または、個人の健康目標の実行(1か月以上)

対象者 20歳以上の町民(令和7年3月31日時点の年齢)

対象期間 4月1日(火)～令和8年2月27日(金)

マイレージ配布場所

保健センター、各健康事業会場

詳細は、4月に配布した各種検診案内に同封のリーフレットをご覧ください。

申し込み・問い合わせ先

保健センター ☎ 85-2555