



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

あなたの権利を守るために「成年後見制度」の活用を

■成年後見制度とは

認知症や知的障がい、精神障がいなどのため判断能力が十分ではない方の権利を守る援助者（成年後見人など）を法的に選ぶことで、財産管理や契約を結ぶ際などに、不利益が生じないように支援を受けることができる制度です。

■成年後見人の役割

預貯金などの財産の管理や必要な福祉サービス・医療が受けられるよう、介護契約や医療費の支払いを行うなど、身のまわりの事柄に目を配り、本人の保護や支援をします。
※本人の判断能力によって支援できる内容は異なります。
※介護や保証人・身元引受などは、成年後見人などの職務ではありません。

■成年後見制度を利用するには

本人の判断能力が不十分になったあとに本人、または、配偶者などが裁判所に申請する「法定後見制度」と、将来に備えて本人と任意後見人等との間で契約する「任意後見制度」の2つがあります。

種類により手続きなどが異なりますので、気になることがある場合は、まずご相談ください。

問・役場保健福祉課

障がい者は福祉係

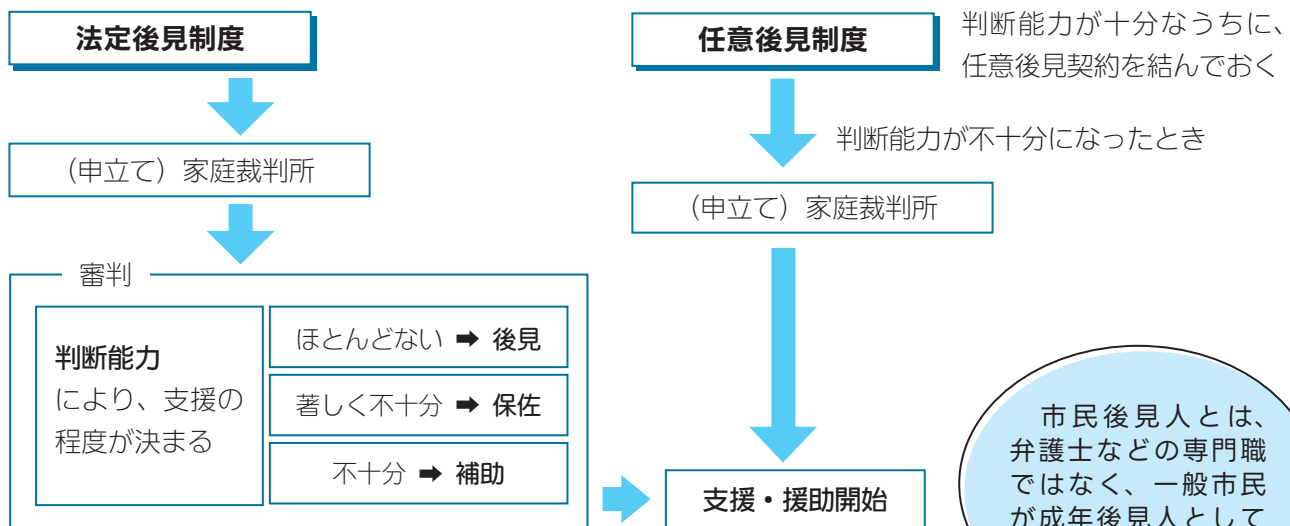
高齢者は地域包括支援センター

・旭川成年後見支援センター

(旭川市5条通4丁目)

ときわ市民ホール1階) ☎ 23-1003

■成年後見制度利用までの一般的な流れ



市民後見人になりませんか？

市民後見人の役割や意義、養成研修の内容などの理解を促す目的で、事前説明会が開催されます（市民後見人養成研修の受講にあたって、この説明会への参加は原則必須となります）。

詳細は、問い合わせ先にご確認ください。

- 日時 7月29日(火)午後6時から8時
- 場所 旭川市ときわ市民ホール多目的ホール
- 締切 7月25日(金)
- 申し込み・問い合わせ
旭川成年後見支援センター ☎ 23-1003

保健センター通信

ホケセンだより



問 保健センター

☎ 85-2555

夏太りに注意しよう!!

夏は汗をたくさんかくので、「やせやすい季節」と思われがちですが、実は太りやすい季節でもあります。

■汗はたくさんかいているのにどうして太る？

暑い夏の日には汗をかくのは体温を調整するためで、運動をしてかく汗とは違います。人間は体温を一定に保つ「恒温動物」です。外の気温に関係なく、体の中の温度を安定させようとします。冬は寒さに負けないよう体温を上げるために多くのエネルギーを使いますが、夏は外気温が高いため、体温を上げる必要がなくなります。

その結果、自然に消費するエネルギー量（基礎代謝量）が下がってしまいます。

※基礎代謝量とは、呼吸や心臓の動き、体温維持など、生きていくためにじっとしていても消費されるエネルギー量のこと

※筋肉量が減少すると、基礎代謝量も低下します。また、減った筋肉は脂肪に変わります。

■夏太りの仕組み

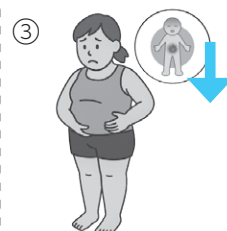
食欲がなく、そうめんや冷や麦が中心の食事が増えると筋肉を維持するためのたんぱく質の摂取量が減り、筋肉が減ります。見た目はあまり変化せず体重が減っていきませんが、体には脂肪が増え、基礎代謝量がさらに下がって、結果的に太りやすい体を作っていきます。



① 食欲不振でそうめんなど偏った食生活



② 体重が落ちた様に見えるが原因は筋肉の減少



③ 基礎代謝量が下がって太りやすい体へ

■夏太りを防止する方法

1. 食事は1日3食を意識しましょう ～肉・魚・卵・大豆製品を上手に取り入れて～

朝食を抜かないようにしましょう。涼しい朝のうちに、しっかり食べることが大切です。アイスクリームやかき氷、ジュースなどの冷たい物は、摂りすぎに注意しましょう。



2. 適度な運動を取り入れましょう

朝や夕方以降の涼しい時間帯を選んで、積極的に体を動かしましょう。体を温めることで筋力の維持や基礎代謝量の低下を防ぐことができます。室内ではストレッチなども効果的です。



3. 自律神経を整えましょう

湯船に浸かる習慣を持ちましょう。ぬるめのお湯で体を温めることで、代謝が上がり、自律神経のバランスも整います。睡眠の質を高めることも大切です。寝苦しい夜は、扇風機やエアコンを上手にを使って、快適な睡眠環境を整えましょう。



また、寝ながらスマートフォンやタブレットを使うと脳が刺激されて寝つきが悪くなるため、できるだけ布団には持ち込まないようにしましょう。

■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。ゆっくり休んでも疲れが取れない時や気分が優れない時など、お気軽にご相談ください。

戦没者等のご遺族の皆さまへ 第十二回特別弔慰金の請求受付が開始されます



問 役場保健福祉課 社会福祉室 福祉係

特別弔慰金は、今日の我が国の平和と繁栄の礎となった戦没者等の尊い犠牲に思いをいたし、国として改めて弔慰の意を表するため、戦没者等のご遺族に特別弔慰金（記名国債※）を支給するものです。

※記名国債とは、名前が登録されている本人限定の国債です。他人に売ったり譲ったりすることはできません。

対象者 ①令和7年4月1日までに戦傷病者戦没者遺族等援護法による弔慰金の受給権を取得した方

②戦没者の子

③戦没者等の (1) 父母・(2) 孫・(3) 祖父母・(4) 兄弟姉妹

※戦没者等の死亡当時、生計をともにしていたかどうかなどの要件によって、支給の優先順位が変わる場合があります。

④上記①②③以外の戦没者等の三親等内の親族（甥・姪など）

※戦没者等の死亡時まで引き続き、1年以上の生計をともにしていた方に限ります。

支給内容 額面 27.5 万円、5 年償還の記名国債

請求期間 令和7年4月1日～令和10年3月31日

請求期間を過ぎると第十二回特別弔慰金を受けることができませんので、ご注意ください。

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 7月17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

地域生活支援拠点ってなに？②

今月は5つの機能（④～⑤）について紹介します。

●地域生活支援拠点の機能

④専門的人材確保・育成

障がいのある方の高齢化や親亡き後に備え、地域全体で支えていく体制づくりを進めていくために人材の確保・養成のための周知を行います。

⑤地域の体制づくり

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。

●きたサポをご存じですか？

「何かできることはないか？」「ボランティア活動とかはやった事ないけど…」「地域で活動がしてみたい…」と考えている方に「きたサポ」への登録をお願いしています。きたよんで作成する「予防・対応プラン」に沿って、見守りや声かけ、話し相手などのサポートをお願いしています。

〈きたサポへの声〉

同居していた母が亡くなり一人暮らしになりました。今までごみの分別なども母がしていたので、わからず困っていました。そんな時に自分の事を心配してくれた近所の方が「きたサポ」として教えてくれたり、収集日に声をかけてくれるようになり、とても助かっています。

次号へ続きます。

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 7月16日(木)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」



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