



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

今から考えるわたしのこれから

■「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、家族や信頼する方たちと話し合うことなどを「人生会議」と言います。

これらの話し合いは、もしもの時に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助けとなります。また、これまでの人生を振り返り、考えを整理するためにも記録をつけることは重要です。

■「思いノート」(エンディングノート)を配布しています

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」を令和5年度より作成し配布しています。

“もしも”の時のために家族や信頼する方と話すことは、ハードルが高いと感じるかもしれません。「思いノート」を、話をするきっかけとして、ぜひご活用ください。

■エンディングノートを作成するメリット



1 どのように過ごしていきたいか明確にすることができます。



2 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 自分の意思を事前に伝えることができます。また、家族や信頼する方の辛い気持ちも和らげるにつながります。

比布町

「思い」ノート

記入日	初回	年 月 日
	見直し	① 年 月 日 ② 年 月 日 ③ 年 月 日 ④ 年 月 日
書いた人 (わたし)	名 前	
	生年月日	大・町・平 年 月 日
一緒に書いた人		

作成：比布町地域包括支援センター
(令和6(2024)年度版)

思いノートは地域包括支援センターにて配布しています。(無料)

ノートの内容→

「介護」についての思い

☐ 記入しなくても可

1 介護が必要になった時、どこで受けたいですか？

☐ 自宅 ☐ 病院や施設 ☐ 家族・親族等に任せる

2 介護が必要になった時、介護をお願いしたい人はいませんか？

☐ 配偶者 ☐ 子ども ☐ 親族 ☐ 介護・医療専門職 ☐ 家族・親族等に任せる

3 介護が必要になった時、相談できる人はいませんか？

(1)氏名: (続柄) 電話: - - -
(2)氏名: (続柄) 電話: - - -
(3)氏名: (続柄) 電話: - - -

4 介護や医療にかかる費用について

☐ 保険会社から介護・医療費が出る見込みなので請求してほしい

(1)保険会社: 連絡先: - - -
(2)保険会社: 連絡先: - - -

☐ 私の貯金や年金から ☐ 配偶者から ☐ 家族の判断に任せる ☐ その他()

5 介護が必要になった時、介護や医療してくれる人に伝えたいことはありますか？

☐ 周りの人に相談して無理しないで欲しい ☐ なるべくゆっくり休養がとれるように、専門の人の手も借りて欲しい ☐ あなたの健康と幸せを最優先に考えて欲しい

「医療」についての思い

☐ 記入しなくても可

1 告知について

☐ 有意義に過ごすために、病名・余命ともに告知を希望する

☐ 病名のみ告知を希望する

☐ できる限り病名も余命も教えたくない

☐ その他()

※自由記載

2 最期の時について(葬りの場について)

☐ 最期の時は家で迎えたい

☐ もしもの場合、病院・施設等に入院・入所させて欲しい

(1)希望施設等(病院・介護施設等)

(2)連絡先(上記希望施設等の)

(3)施設等費用の支払い方法

☐ 家族に任せる

※自由記載

保健センター通信

ホケセンだより



問 保健センター

☎ 85-2555

感染症から体を**守**るために野菜をしっかり食べましょう

野菜は体の調子を整えるビタミンやミネラルを豊富に含んでいます。100g 中のおよそ 90%は水分ですが、1 日 350g 以上食べることができれば、体に必要なビタミンやミネラルの大部分をとることができます。ビタミンやミネラルは、一緒に食べたご飯やパンなどの糖質をエネルギーに変えて体を動かしたり、肉や魚のたんぱく質を体のさまざまな器官の材料に使う助けをするため、体の健康維持には欠かせない食品です。

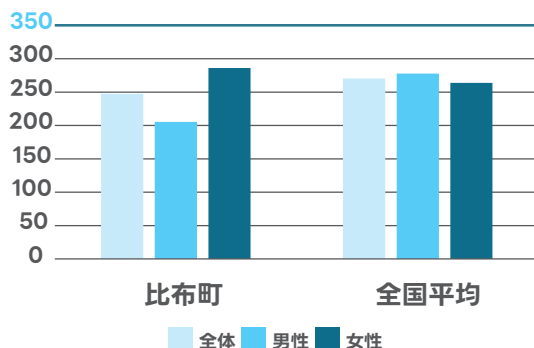
■野菜の力で感染症予防と肥満解消！

野菜に多く含まれるビタミン A、C、E は、血管の内皮細胞※を強くするために必須です。さらに口や鼻の粘膜など体中の粘膜をすばやく修復していくため、感染症（風邪、インフルエンザ等）から体を守るためにも欠かせない食品です。

また、食物繊維も豊富に含んでいるため、糖や油の吸収をゆるやかにすることで、肥満の予防や改善にも役立ちます。

■比布町民の皆さんはどのくらいの野菜を食べているの？

野菜の摂取量（R7年夏）



今年度 7 月に実施した総合健診後のアンケート結果では、グラフのとおり、目標摂取量である 1 日 350g には届いていません。全国と比べても、女性の摂取量は若干多いものの、男性は低い状況でした。

これからの季節は、色の濃い葉物野菜を食べる機会が減る時期です。冷凍野菜なども上手に活用してみましょう。あと 100g 増やすには、にんじんなら約 1/2 本、カット野菜なら 1 袋（100 ～ 130g）ほどです。毎日少しずつ意識して野菜を増やし、体調を整えて健康な体を維持しましょう。

■困ったときは保健センターへ連絡ください

保健センターでは、電話・訪問・来所によるご相談、地域の集まりなどへの出前講座も随時受け付けています。

※内皮細胞とは、血管やリンパ管の壁の内側を覆っている、薄くて平らな細胞のことです。血管の健康維持に欠かせない役割を担っています。

ホケセン4コマ劇場



ぴっぷウエルネスフェスタ2025 開催しました！



11月16日、町体育館で比布町体育協会主管のもと、ぴっぷウエルネスフェスタ（小出敦大会長）が開催され、子どもからシニア世代まで88人が参加しました。

メイン種目のボッチャ、フロアカーリングのほか、ヨガ体験、バッゴー、ストラックアウトなど多彩なプログラムを実施。誰もが一緒に楽しみながら体を動かすことで、健康づくりの輪がひろがる一日となりました。



きたよん通信

「障がい」ってなんだろう？④

今回は「知的障がい」「発達障がい」について紹介します。

●知的障がい

生活や学習面で現れる知的な働きや発達が同年齢の人の平均と比べてゆっくりしています。身の回りの全面的な支援が必要な人や社会生活を送れる人もおり、個人差が大きく支援のしかたは一人ひとり異なります。

【私たちにできること】

多くのことを理解したり判断することや、自分の考えをうまく伝えることが苦手です。具体的な表現を使い、わかりやすい言葉を選んで話しましょう。

専門職員を募集しています（令和8年4月1日採用）

職種 相談支援専門員（正職員） 勤務地 上川中部基幹相談支援センター
内容 基本相談業務など 募集期間 12月26日（金）まで

●発達障がい

脳の機能の発達に関係する障がいです。コミュニケーションなどが苦手ですが、優れた能力が発揮されている場合もあり、周りから見て様子が理解されにくい障がいです。どのような配慮が必要かは個人により大きく違います。

【私たちにできること】

あいまいな表現は苦手なので、具体的な表現で伝えます。図や文字で視覚的に説明すると、よりわかりやすいです。（次号へ続きます）

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



きたよん相談会

- ・12月16日（火）
比布町福祉会館
- ・1月21日（水）
愛別町総合センター
- ・2月25日（水）
上川町かみんぐホール

時間 午後1時30分～
3時30分

対象 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 12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」