



健康・福祉

楽しく健康に暮らすための情報を掲載します。

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”の時について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く
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
持ちも和らげることにつな
がります。

比布町
「思い」ノート

記入日 初回 年月日
①年月日 ②年月日
見直し ③年月日 ④年月日

書いた人 名前
(わたし) 生年月日 大・範・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」についての想い

□にこし入れてください

1 介護が必要になった時、どこで受けたいですか？

□自宅 □施設や施設() □病院・医療等に任せせる

2 介護が必要になった時、介護をお願いしたい人はいますか？

□配偶者 □子ども □親族 □介護・医療専門職 □家族・親族等に任せせる

3 介護が必要になった時、相談できる人はいますか？

(1)氏名: (姓氏) 電話: - -
(2)氏名: (姓氏) 電話: - -
(3)氏名: (姓氏) 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・医療費金がもらえ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:
□私の預貯金や年金から
□配偶者から □家族の判断に任せせる □その他()

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

□周りの人には絶対してほしい
□つらくなったり体調が悪くなるないように、専門の人の手も借りてほしい
□あなたの健康に幸せを最高位に考えてほしい

「医療」についての想い

□にこし入れてください

1 介護について

□有り難く過ごすために、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てほしい
□その他の()

*自由記載

2 最後の時について(看取りの場について)

□看取る時は自分で決める
□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

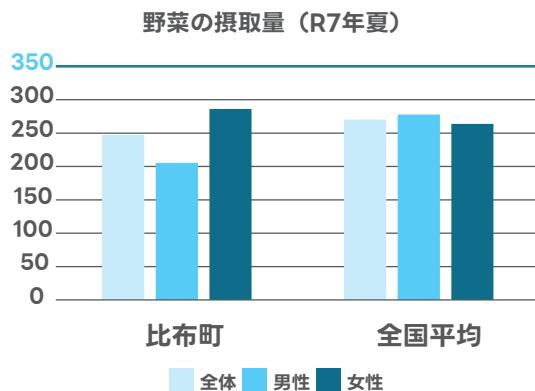
野菜は体の調子を整えるビタミンやミネラルを豊富に含んでいます。100g 中のおよそ 90%は水分ですが、1日 350g 以上食べることができれば、体に必要なビタミンやミネラルの大部分をとることができます。ビタミンやミネラルは、一緒に食べたご飯やパンなどの糖質をエネルギーに変えて体を動かしたり、肉や魚のたんぱく質を体のさまざまな器官の材料に使う助けをするため、体の健康維持には欠かせない食品です。

■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？



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



ぴっぷウェルネスフェスタ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、ぴっぷウェルネスフェスタ（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、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

今月は「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。

●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、優れた能力が發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)

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

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」