



## 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

## 見守りの輪について

### 比布町地域見守りネットワークとは

町民や町内機関、事業所などが、日常の中で心配な方や困っている様子の方に気づいたとき、役場保健福祉課へ連絡し、早期に必要な支援を行うものです。

このネットワークを活用して、①異変の早期発見や対応 ②孤立死の防止 ③虐待の防止と早期発見 ④消費者被害の防止に取り組んでいます。個人情報には遵守しますので、異変に気が付いたときには速やかにご連絡ください。

### SOS やまびこネットワークとは

認知症または、その疑いのある方が記憶・判断力の低下、方向感覚の変化から、道や場所を間違え帰宅できなくなった際に、関係機関や地域の方々などが協力して行方不明になった方を早期発見・保護し、その後も安心して生活できるように支援する仕組みのことです。

行方不明になった方がいた場合には、すぐに最寄りの駐在所、または、警察署にご連絡ください。

### 見守りポイント

- ①郵便受けに新聞などが溜まっている ⇒ 「屋内で倒れている可能性」
- ②昼間でも電気が点いたまま、または、夜に電気が点いていない ⇒ 「体調不良、屋内で倒れている可能性」
- ③買い物の際、小銭がたくさんあるにも関わらず、毎回紙幣を出す ⇒ 「認知症の可能性」 など

## きたよん通信

「ヘルプマーク」をご存じですか？

### ●ヘルプマークとは

援助や配慮を必要としている方々が周囲の方に配慮を必要としていることを知らせることで援助を得やすくなるよう作成されたマークです。



### ●ヘルプマークを身につけた方を見かけたら

外見では健康に見えても疲れやすかったり、立ち上がる、歩くなどの動作を困難とされている方がいます。困っているようであれば声をかけたり、思いやりのある行動をお願いします。



**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 2月18日(水)  
午後3時～  
場所 図書館

問い合わせ  
役場保健福祉課 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



保健センター通信

## ホケセンだより



問 保健センター

☎ 85-2555

## 腎臓にやさしい生活を考えましょう

腎臓は毎日、心臓から送り出された血液から、水、電解質（ナトリウム、カリウム）、糖、尿酸、クレアチンを出し（ろ過）、体に必要な水、電解質、糖を戻す（再吸収）働きを繰り返して、1日約1.5リットルの尿を作ります。この時に、①老廃物のろ過、②体内の水分調整、③血圧の調整を行っています。さらに④血液を作る、⑤骨を作る働きもあり、先月号の肝臓と並んで「肝腎（心）要（かなめ）」という言葉の由来になるほど重要な臓器です。

## 日本人の8人に1人が該当？ 慢性腎臓病（CKD）とは

腎臓は、よほど悪くならないと自覚症状が出にくい臓器です。腎臓の機能が徐々に低下していく状態を慢性腎臓病（CKD）といい、日本では20歳以上の約8人に1人が該当するといわれています。

CKDは、尿検査（尿たんぱく、尿潜血）や血液検査（クレアチン）で確認できます。町では、特定健診や後期高齢者健診でこれらの検査を行い、その結果から「eGFR」という指標を算出して腎臓の働きを評価しています。

## 腎臓にやさしい生活とは？

## ①塩分量に注意しましょう。

塩分をとり過ぎると体内に水分をため込み、腎臓に負担がかかります。高血圧や腎機能の低下がある場合は、1日の塩分摂取量の目標は6g未満です（参考：カップうどん1杯 約6.8g）。

## ②メタボリックシンドロームを改善しましょう。

内臓脂肪が減ると、血管を傷つけたり炎症を起こしたりする悪い物質の分泌が減り、血流が良くなって腎臓が楽に働けるようになります。内臓脂肪を減らすためには運動が大切です。まずは1日10分、体を動かすことから始めてみましょう。

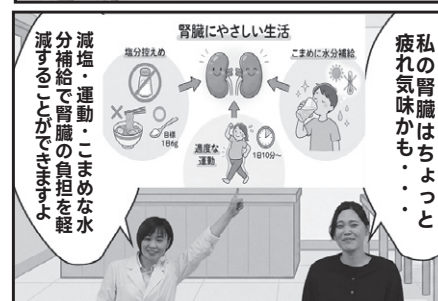
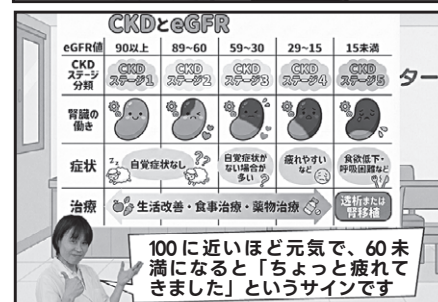
## ③脱水を予防しましょう。

腎臓は心臓のすぐ下にある、左右2個で約350gの臓器で、常に血液が豊富に流れています。脱水になると血流が悪くなり、腎臓に負担がかかるため、こまめな水分補給を心がけましょう。腎臓は暑さや寒さの影響も受けやすく、インフルエンザなど高熱を伴う感染症の際には特に注意が必要です。

eGFRが低下している方（59以下）は、サウナの利用はできるだけ控えましょう。大量の発汗により強い脱水状態となり、腎臓への血流が減少して負担が増えるおそれがあります。また、アルコールは水分補給にはならず、脱水を起こしやすいため、飲酒量にも注意しましょう。

冬はのどの渇きを感じにくくなるため、季節を問わず意識して水分をとることが大切です。

## ホケセン4コマ劇場



## 生活保護の申請は 国民の権利です

生活保護は、収入や資産が国で定めた基準に満たない場合に受けられる制度です。病気や高齢で働けなくなるなど、生活していく上で生活保護を必要とする可能性は誰にでもあります。

持ち家がある方でも生活保護を受けられる場合があります。お困りの場合は、ためらわずにご相談ください。

### 問い合わせ先

- ・上川総合振興局 社会福祉課  
☎ 46-5229
- ・役場保健福祉課 社会福祉室 福祉係



## 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** 2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

## だれもが暮らしやすい 地域づくり研修会

私たちの生活のなかで、「8050問題※」に代表される、親亡きあとの課題や高齢化、困窮などさまざまな問題が多様化・複雑化しています。今回の研修では、地域の相談機関より事例を交えて現状をお聞きしながら、暮らしやすい地域について考えていきます。

**日時** 3月4日(水) 午後1時30分～3時

**場所** 当麻町公民館まともーる

**内容** 「知ってほしい！地域のこゝろ、つながること」

**講師** 上川保健所・当麻町社会福祉協議会

**申し込み・問い合わせ先**

上川中部基幹相談支援センター

☎ 84-7111

※ 80代の高齢の親が、50代の主に無職やひきこもり状態にある子の生活を、年金や資産で支える状況が引き起こす社会問題。

## 後期高齢者医療制度のお知らせ 「高額介護合算療養費について」

問 役場保健福祉課 社会福祉室 国保医療係

### ■高額介護合算療養費とは

世帯で1年間（8月1日～翌年7月31日）の医療費と介護サービス費の両方の自己負担額を合算して、基準額（世帯の限度額）を超えた場合には、申請により、その超えた額が支給されます。

支給対象となる方には毎年3月から4月頃に、申請のお知らせをお送りします。

#### （留意点）

- 医療費、または介護サービス費の自己負担額のいずれかが0円の場合は対象となりません。
- 基準額を超える額が500円以下の場合は、支給の対象となりません。
- 新たに後期高齢者医療制度に加入された方、北海道外から転入された方など、申請のお知らせをお送りできない場合がありますので、保健福祉課国保医療係までご連絡ください。

### ■令和6年度分計算期間

令和6年8月1日～令和7年7月31日

負担割合	区 分	基準額 (世帯の限度額)
3割	現役並み所得者	【課税所得 690 万円以上】 212 万円
		【課税所得 380 万円以上】 141 万円
		【課税所得 145 万円以上】 67 万円
2割	一定以上所得者	56 万円
	一 般	
1割	住民税 非課税世帯	区Ⅱ※1 31 万円
		区Ⅰ※2 19 万円

※1 世帯全員が住民税非課税で区Ⅰに該当しない方。

※2 世帯全員が住民税非課税であり、世帯全員の所得が0円（公的年金控除は80万円を適用。給与所得がある場合、その金額から10万円を控除。）、または老齢福祉年金を受給している方。