

# 回覧

# 地域包括かわら版



◆◆◆地域包括支援センターはあなたのまちの高齢者相談窓口です◆◆◆



## 「健活」一緒に始めませんか？



札幌市の健康寿命（※1）の平均は、全国よりも、男女ともに短いです。

**東区まるごと健活宣言**

東区では区民の皆様健康寿命延伸のため3つの健活を推進することを宣言いたします。

まえる仲間・環境

男性は-0.62歳、女性は-1.76歳の差があります。  
 ※1 健康寿命=健康上の問題で日常生活が制限されることなく生活できる期間。  
 (札幌市国民健康保険保健事業プラン2018中間評価報告書より)

東区まるごと健活宣言では「健康寿命を延ばすために効果的な3つの取り組み」を推進しています。

歩こう+10分

減塩

けんしん受診

■本誌では、今年度は3回（7・11・2月）に分けて、「健活」につながる情報を掲載する予定です。

「けんしん受診」でカラダの状態を知ることから始めましょう。

### 生活習慣病の状態を知るための検査項目 をチェック！！

\*生活習慣病は、症状がないことや、症状が出てからでは遅いことが多いため、「数値」でチェックしましょう！

#### ✓ 動脈硬化が始まっているかも?? 放置すると脳梗塞や心筋梗塞の恐れあり！早めの受診を！

① LDL コレステロール 基準値 199mg/dl 以上は要注意！

高値：脂質異常症、動脈硬化、腎臓病、肝硬変などの疑い

解説：「悪玉コレステロール」と呼ばれ、増えると血管の壁に溜ってしまい、動脈硬化につながります。



② HDL コレステロール 基準値 40mg/dl 以下は要注意！※LH比①÷②=2以上の方はさらに要注意！

低値：動脈硬化、脂質異常症、慢性腎不全、糖尿病、甲状腺機能低下症などの疑い

解説：「善玉コレステロール」と呼ばれ、血管の壁に溜まったコレステロールを回収する働きがあります。

③ 中性脂肪（トリグリセリド）基準値 150mg/dl 以上は要注意！

高値：動脈硬化、脂質異常症、膵炎の疑い



解説：体を動かすエネルギー源として使われ、使われなかった分は皮下脂肪や内臓脂肪として蓄積されます。

#### ✓ 糖尿病に関する検査 ※④⑤が基準値以上の場合は、まず受診しましょう！！早期ほど改善できる可能性大！

④ 空腹時血糖（FBS）：99 mg/dl 以上は要注意！ ⑤ヘモグロビンA1c（HbA1c）5.5%以上は要注意！

解説：④は、直前に食事されていた場合には参考になりません。※10時間以上絶食時の基準値

⑤は、過去1~2カ月間の血糖値の総評です。



●「とくとく健診」「後期高齢者健診」「がん検診」の受け方や内容について

問い合わせ先：東保健センター 011-711-3122

けんしん受診をチェック



# 認知症の人の家族支援

あと2年後  
には…

## 65歳以上の5.4人に1人が認知症になる!?

高齢化の進展とともに、認知症患者数も増加しています。日本は世界一の長寿国であり、認知症とともに生きる高齢者の人口は今後も増加されます。「日本における認知症の高齢者人口の将来推計に関する研究」の推計では、65歳以上の認知症患者数は2020年に約602万人、2025年には約675万人（有病率18.5%）と5.4人に1人程度、国民の17人に一人が認知症になると予測されています。

認知症の人の半数は在宅で生活していると言われており、在宅で生活する認知症の人は基本的に家族によって介護されているため、在宅支援においては、家族介護者に対するケアも重要な課題です。

## 新オレンジプラン

の取り組み

高齢者の増加に伴い、認知症への対策も急務となっている現在、その指針となる戦略が厚生労働省の認知症施策「新オレンジプラン」です。

新オレンジプランの

### 7つの柱

認知症への理解を深めるための普及・啓発の推進

認知症の容態に応じた適時・適切な医療・介護等の提供

認知症の人を含む高齢者にやさしい地域づくりの推進

認知症の人の介護者への支援

若年性認知症施策の強化

認知症の予防、診断、治療、リハビリモデル、介護モデル等の研究開発及びその成果の普及の推進

認知症の人やその家族の視点の重視

ここに注目!

認知症の人の介護者への支援を行うことは、認知症の人の生活の質の改善にも繋がるため、家族など介護者の精神的身体的な負担の軽減や、生活と介護の両立を支援する取組を推進します。

認知症の人やその家族が、地域の人や専門家と相互に情報を共有し、お互いを理解し合う認知症カフェや認知症家族の会等の設置を推進し、認知症の人の介護者の負担軽減を図ります。



認知症カフェや認知症家族の会などでは、同じ介護に苦勞する仲間話を聞き、

「自分だけが大変なのではない、頑張ろうと思える」ことや、何でも話せる仲間がいるということ、仲間の苦勞を知り孤独感が軽減されることは、家族にとって重要です。

社会的な制度やサービスでは得られ難く、同じような悩みを持つ人たち同士で支えあう活動があるからこそ奏功しています。このような当事者同士の支え合いが、専門職による支援とは別の意味で、介護を行い、日々の暮らしや人生を生きていく上で重要になっています。



# 認知症の家族のための 茶話会

認知症の知識を深める



認知症の方と接している、医療・介護従事者の方より、認知症に関する講話を聞きました。

認知症に関する情報



東区独自の取り組みである「東区 SOS 見守りネットワーク」についての情報をお伝えしました。認知症の方が在宅で過ごしていても安心して過ごせる情報をお伝えしていきます。

参加された方の感想



50代女性

心に溜まっていたことを吐き出せて、少し楽になりました。私の体験が他の人の参考になれば幸いです。

色々家族の世話をした経験談が参考になりました。



60代男性

認知症家族の方との交流会



3月開催時には11名の家族の方と、東区にある認知症カフェを運営している4団体に協力頂き、交流会をしました。日頃認知症の方を介護されている家族の悩みを共有したり、工夫していることなど皆さん活発にお話されていました。

今年度開催予定について

今年度も、東区第2地域包括支援センターでは、認知症の方の家族の茶話会を予定しております。

10月開催で準備中ですが、興味がある方、開催の連絡を希望される場合は、東区第2地域包括支援センターへご連絡頂ければご案内いたします。(☎:781-8061)



# 特殊詐欺チェックリスト

札幌市内で  
不審な電話が急増  
ご注意ください!



1つでもチェックが付いたら詐欺の可能性がります。

すぐに家族や警察に相談をして下さい。

手段	相手	相手に言われた内容
電話が掛かってきた	息子や孫など	<input type="checkbox"/> 風邪（又はポリープ）で、のどの調子が悪い。
		<input type="checkbox"/> 会社のお金や書類が入ったカバンをなくした。
		<input type="checkbox"/> 携帯電話が変わった。（携帯をなくした。携帯が壊れた。）
		<input type="checkbox"/> 会社のお金を使って、株に失敗した。
		<input type="checkbox"/> 弁護士（又は上司の息子）が、お金を受取りに行く。
	役所など 警察、弁護士、会社	<input type="checkbox"/> 【警察】あなた名義の口座が悪用されている。
		<input type="checkbox"/> 【警察又は金融機関】自宅にキャッシュカードを取りに行く。
		<input type="checkbox"/> 【弁護士又は会社】レターパック（ゆうパック、宅配便）で現金を送って。
		<input type="checkbox"/> 【弁護士又は会社】電子マネーを購入して。（代行決裁で支払って。）
		<input type="checkbox"/> 【会社から】名義を貸して。（弁護士名義貸しは違法）
<input type="checkbox"/> 【役所】医療費や保険金を還付する。携帯を持ってATMへ行って。		
手段	ハガキやメール、パンフレットに書かれている内容	
ハガキ、メール、パンフレットなどが届いた	<input type="checkbox"/> 【ハガキ】「消費者料金」「訴訟最終告知」などと記載。	
	<input type="checkbox"/> 【メール】「有料サイト利用料金未納」などと記載。	
	<input type="checkbox"/> 【パンフ】「老人介護施設の入居権が当たった」などと記載。	
	<input type="checkbox"/> 【メール・パンフ】「〇〇万円が当選した」などと記載。	
	<input type="checkbox"/> 【メール・パンフ】「パチンコ必勝法」「競馬大穴情報」などと記載。	

お金を  
要求されたら  
必ずチェック  
をして確認を。

北海道警察

相談電話

#9110



発行元

## 札幌市東区第2 地域包括支援センター

高齢者の皆様の様々なご相談をお受けしています。相談は無料です。

〒065-0042

札幌市東区本町2条5丁目7-10 竹田ビル1階

TEL (011) 781-8061 FAX (011) 785-6572

営業時間 8:45~17:15 (月~金)

担当地区 札幌・伏古本町・元町

札幌市の委託事業です

