

新冠町の

# 医療と福祉の情報誌

わ WA ・ 輪 ・ WA!! わ

にいかっぶん放浪記 シリーズ8  
特集 予防が大事! ~特定健診~

・THE フロフエッショナル  
介護福祉士

・医療・介護スタッフ  
に聞いた!

・医学辞典

・元気“脳”教室

2020年11月

第9号

«「新冠町の医療と福祉の情報誌 WA・輪・WA!!」は、新冠町の医療や福祉に関する情報を広く発信し、住民・医療・福祉が一つの輪となって、元気に安心して生活が続けられることを目的に発行しています。»

作：社会福祉法人 新冠ほくと園 大川 裕紀 氏



# にいかっぶん放浪記 シリーズ8 防が大事！～特定健診～

## 健診のすすめ

介護が必要になるきっかけとして多いのは病気による体調変化です。

【介護が必要になった主な原因】

\*厚労省「2019年 国民生活基礎調査」より

**第1位**

認知症

**第2位**

脳血管疾患（脳卒中）

**第3位**

高齢による衰弱



その他にも、心疾患や糖尿病なども注意が必要です。

「脳血管疾患」はメタボリックシンドロームと大きく関連しています。

メタボリックシンドロームとは、運動不足やカロリーの取り過ぎなどにより「肥満、高血圧、高血糖、脂質異常症」が重複した状態のことです。動脈硬化を引き起こし、脳卒中や心疾患、糖尿病の予備群であると考えられています。将来の要介護状態を早い段階で予防するために、健診で今の自分の身体の状態を知り、早期に生活習慣の改善を目指すことが大切です。

## 特定健診とは？

特定健診は、生活習慣病やその前兆であるメタボリックシンドロームを早期に発見・改善し、心身の機能低下を予防するために実施しています。

### 対象になる方

- ①40歳以上の国民健康保険に加入している方
- ②40歳以上の生活保護を受けている方
- ③後期高齢者医療制度に加入している方（概ね75歳以上の方）
- ④社会保険の被扶養者の方
- ⑤30～39歳の方（職場等で健康診断を受ける機会の無い方）



### 料金は？

無料です（全額を町で助成しています）



### いつ・どこで受けられるの？

- ①集団健診（バス健診）： **日程** 6月・10月・2月の年3回 **場所** 東町生活館
- ②医療機関での個別健診：新冠国民健康保険診療所の他、新ひだか町や札幌市でも受けられます。（対象者④・⑤の方は集団健診のみ）

※がん検診（胃・肺・大腸・前立腺）やピロリ菌検査、肝炎ウイルス検査、エキノコックス症検査、風しん抗体検査も同時に受診できます。

## 実際の健診の流れ

### 健診までの準備



自宅で尿・便（大腸がん検診を受ける方）をとり、食事でも前から控えます。

### 身体測定



肥満体形など体格のバランスが分かります。

### 問診・血圧計測



いつもより血圧が高めに出る方も多いです。

### 診察・腹囲計測・心電図



医師による診察の他、腹囲計測や心電図検査を行います。

### 眼底検査



眼底検査は機械を覗くだけで終わります。血管異常などのチェックができます。

### 採血



ベテラン看護師さんなので普段は取りづらい方でも大丈夫かも？

### がん検診（胃バリウム検査・肺レントゲン）



専用の車内で行います。



※健診は30分～1時間ほどで終了します

※年齢や選んだ検診の種類によって検査内容が異なります

※健診から約1か月程で結果を返却します



今、元気だからこそ、これからも元気であるために健診はとても大切です！  
次回は健診を受け終わってからの流れや、健康に長生きするための秘訣についてお知らせします！

【担当】新冠町役場 保健福祉課 健康推進係 長瀬 真美



# THE・プロフェッショナル 介護福祉士

グループホーム「ゆーあい天馬」  
三島 葉月



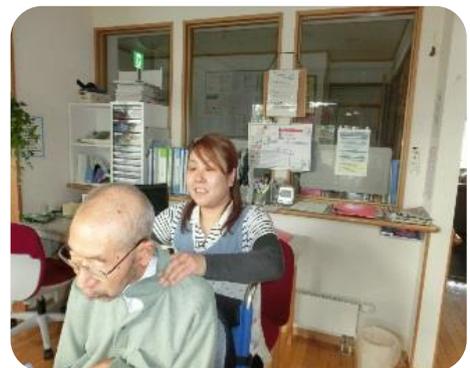
## 私が「介護福祉士」をとった理由…

### 誰からも信頼される職員になる！

「意地でも介護福祉士を取ってやる！」そう思ったのは介護の仕事をして5年経った時でした。19歳で特別養護老人ホームの臨時職員として働き始めましたが、当時「資格を持っていないでしょ？」と言われることが何度もあり、とても悔しい思いをしました。

資格がないなら取ればいい。と何も考えず資格取得を目指しました・・・が、何からやればいいのか？勉強法は？テキストは？時間は？と全く分からず悩み、「これだ！」と最終的にたどり着いたのが通信でした。

職場の補助は試験の申込費のみで、テキスト代などは個人負担でした。負担は大きかったです。勉強が嫌いで勉強の進め方が分からない私にはピッタリでした。毎週あった夜勤の時間にテキストを読む、



添削を出すを繰り返し、1年かけて勉強する計画を立てましたが、添削の3回目で挫折しそうになりました。

仕事と勉強の両立は難しかったですが、資格取得後はスキルアップのため有料老人ホームや現在の職場へ転職したりと仕事の幅も広がり、勉強したことも含め多くの知識を得ることができました。

得た知識を活用したり、まだまだ吸収できることもあると思うので邁進していきたいと思います。



## 仕事の楽しみや今後の目標は？

今は入居者様とお話ししたり、一緒にレクリエーションをしたりすることが楽しいです。今後はさらに資格取得と、入居者様や家族、職員、誰からも信頼される職員になることが目標です。



【担当】グループホーム「ゆーあい天馬」 畠山 美智代

## 介護福祉士資格とは…

介護を必要とする方々の様々な生活行為・生活動作を支援し、支える知識と技術を有する介護の専門資格であり、国家資格です。

## 介護福祉士の仕事

介護福祉士は、主に在宅の方へホームヘルパーや高齢者・障害者施設の介護職員として介護業務にあたっています。また、介護業務だけではなく、介護に関する様々な相談にも対応します。

## 介護福祉士資格の取り方

介護福祉士資格は、主に次の3つの取得方法があります。

### ①実務経験ルート

実際に介護施設等で介護職員として働きながら資格取得する方法です。介護職員として3年以上かつ540日以上勤務し、実務者研修、もしくは介護職員基礎研修と喀痰吸引等研修を修了することで受験資格が与えられます。

### ②養成施設ルート

学生として養成施設に入学し資格取得をする方法です。学歴に応じて1年もしくは2年間、介護福祉士養成施設にて修学することで受験資格が与えられます。

### ③福祉系高校ルート

高等学校・中等教育学校において指定の教科を修めることで受験資格が与えられます。

どのルートも細かな条件等がありますので、詳しくは、公益社団法人 社会福祉振興・試験センターのホームページを確認ください。

## 介護資格を取得する方へ 受講費用の助成のご案内



新冠町では、「介護職員初任者研修」・「実務者研修」の受講費用を助成しております。

助成対象経費・・・介護職員初任者研修又は実務者研修の受講料（テキスト代含む）として助成対象者が負担した額

助 成 額・・・受講に要した費用の3分の2（上限額5万円）

詳しくは 新冠町役場 保健福祉課 福祉係までお問い合わせください。

なお、今年度は新型コロナウイルス感染症の拡大による雇用対策として、介護職員初任者研修・実務者研修の費用を全額助成します。

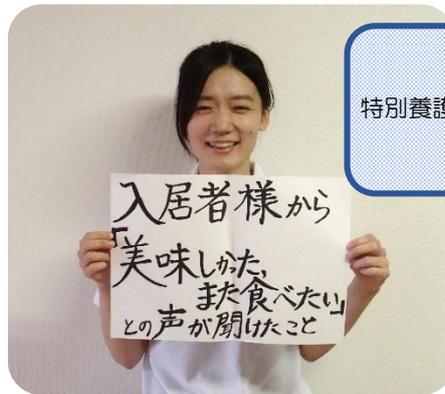
こちらについても詳しくは福祉係までお問い合わせください。

【担当】新冠町役場 保健福祉課 福祉係 二本柳・渡邊・小林



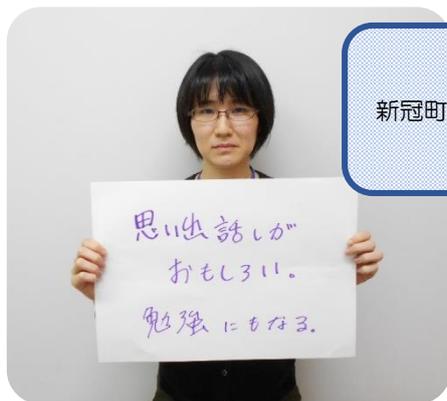
新冠町で活躍する  
医療・介護スタッフに聞いた

# この仕事をして 嬉しかった・楽しかった瞬間



**川仁 晶恵**

特別養護老人ホームおうらの郷新冠  
(管理栄養士)



**仙波 明子**

新冠町地域包括支援センター  
(保健師)



**中村・小池/楠本・松田**

新冠町デイサービスセンター  
(介護職員/看護職員)



**百井 百世**

グループホーム「ゆーあい天馬」  
(介護職員)



**松原 寿安・島倉 明美**

新冠町立特別養護老人ホーム恵寿荘  
(介護職員)



**小田 聖子**

新冠町立国民健康保険診療所  
(看護師)

## ☆私たちと一緒に働いてみませんか! ☆

全国的に介護人材が不足しており、もちろん新冠町でも非常に深刻な問題となっています。職員不足のため利用者の受け入れ制限等にならないよう、今後も必要なサービスが受けられるよう介護人材の確保が急務となっています。

介護の仕事は「できなくなったことへのお手伝い」であり、「ありがとう」がえられる人同士の触れ合いの場所でもあります。素敵な職員さんたちと一緒に働いてみませんか？

事業所によって勤務時間や内容等を柔軟に対応できる場合もあります。また、未経験者歓迎や働きながら資格が取れる事業所もあります。

～詳しくは各事業所へお問い合わせください。～



今回のテーマは…

# インフルエンザ

監修：新冠町立国民健康保険診療所

## 重症化すると危険です！

インフルエンザはインフルエンザウイルスに感染することによって起こる病気です。

38度以上の発熱・頭痛・関節痛・筋肉痛などの症状が突然現れ、併せて普通の風邪と同様の、のどの痛み・鼻汁・咳なども現れます。多くの方は約1週間程度で回復しますが、気管支炎・肺炎・中耳炎・脳症などの合併症を伴うなど重症化してしまう方もいます。

## ウイルスの特徴 ～ どうやってうつるの？

主に、①飛沫感染（感染した人の咳やくしゃみ、つばなどの飛沫とともにウイルスが放出され、鼻や口から吸い込む）と、②接触感染（感染した人が触った直後の物に触り、その手で目・鼻・口を触る）が感染経路となります。



## 日常生活の中で予防する～かからない！うつさない！



手洗い・うがいが大切で、アルコール等の消毒液で消毒をするのも効果的です。また普段から健康管理をし、十分に栄養と睡眠をとって、免疫力を高めておきましょう。また乾燥する室内では、適度な湿度（50～60%）を保つとさらに効果的です。

## 発熱等の症状が現れたら ～ 受診の前にはお願いです！

現在、診療所では感染症拡大対策のため、**発熱等の症状がある方**に対しまして、受診前の電話連絡・相談をお願いしております。 ご協力をよろしくお願いいたします。

**TEL 0146-47-2411**

【担当】新冠町立国民健康保険診療所 会田 千皓



# 元気“脳”教室

元気であるために必要なことはたくさんありますが、意識的に手指を動かすことも大切です。手指を動かせば、脳が動く。脳が動けば心も体も元気になります！毎日少しずつ取り組んでみてください！

## グーパー体操①



片手をグーにして前に伸ばします。もう片方はパーにして胸に置きます。せーのの合図で手を入れ替えます。

慣れたら手拍子を挟んでみましょう。スピードを速くすると難易度があがります。



## キツネとウサギ



左手はチョキの形で「ウサギ」にします。右手は親指・中指・薬指の腹をくっつけ「キツネ」の形を作ります。

せーのの合図で、左手と右手を入れ替えます。10回位を目安に行いましょう！

新冠町の医療と福祉の情報誌

「WA・輪・WA！！」

発行：新冠町（保健福祉課 介護支援係）

編集：医療と福祉に関する情報誌作業部会

電話：0146-47-2113

あとがき

医療も介護も、時代や生活様式の多様化で日々「変化」「進化」しています。数年前は治せなかった病気に新しい薬や治療法が出来たり、ユマニチュードという認知症の方の新しい対応方法が出来たり・・・

医療・介護に限らず、何歳になっても勉強を続けることが大切なんだと感じる今日この頃の私です。

【担当】新冠町役場 保健福祉課 介護支援係 白鳥 伸太郎