

新冠町の 医療と福祉の情報誌

わ WA ・ 輪 ・ わ WA!!

にいかっぶん放浪記 シリーズ9
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

- ・新冠町の福祉のみらい
- ・医学辞典
- ・元気“脳”教室



作：グループホーム「ゆーあい天馬」入居者共同作品

≪「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。≫

2021年3月
第10号



にいかっぶん放浪記 シリーズ9 防が大事！～特定健診～

前回に引き続き、特定健診特集の第2弾です。今回は、健診を受けた後の流れについてご紹介します。

町の健診を受けた後は・・・

約3～4週間後に、健診結果説明会・訪問・郵送などで結果を返却します。
(その方の健診結果によって返却方法が異なります)



健診結果説明会の様子



保健師・管理栄養士から健診結果の見方や現在のからだの状態をお伝えします。歯周病チェックや血圧測定など健康相談も行っています。

健診結果表サンプル

総合判定

医療機関で治療または精密検査を受ける必要があります。

メタボリック判定

基準該当

総合所見

- ・BMI・腹囲等が基準値をこえています。食生活に注意し運動を心がけてください。
- ・血圧の治療または経過観察を継続してください。
- ・血中脂質の治療または経過観察を継続してください。
- ・肝機能検査で軽度の異常を認めます。食生活や生活習慣に注意してください。
- ・血糖・ヘモグロビンA1c等の値がやや高めです。食生活に注意し運動を心がけてください。
- ・腎機能検査で異常を認めます。精密検査を受けてください。
- ・眼底検査で異常を認めます。眼科で精密検査を受けてください。

検査項目・単位		参考基準値	R 2.10.18	R 2.2.7	健診年 月 日	検査項目・単位		参考基準値	R 2.10.18	R 2.2.7	健診年 月 日
身長	cm		172.2	172.2		尿蛋白	mg/dl	0.9以下	0.1	0.1	
体重	kg		98.7	94.2		クレアチン	mg/dl	1.19以下	1.54	1.16	
BMI		18.5～24	↑ 33.3	31.8		eGFR	ml/min/1.73m ²	60以上	↓ 36.8	50.2	
腹囲	cm	85未満	↑ 110.5	104.0		尿酸	mg/dl	7.0以下	7.5	7.5	
他覚所見			精検不要			血色素	g/dl	13.1～17.9	14.8	16.8	
心電図			所見なし	所見なし		ヘマトクリット	%	39.0～48.9	43.5	48.0	
血圧											
血圧(収縮)	mmHg	130未満	↑ 154	145							
血圧(拡張)	mmHg	85未満	↑ 96	98							
中性脂肪	mg/dl	140未満	↑ 695	478							
HDLコレステロール	mg/dl	40以上	↓ 39	44							
LDLコレステロール	mg/dl	119未満	↑ 67	80							
AST (GOT)	U/L	30未満	↑ 31	19							
ALT (GPT)	U/L	30未満	↑ 25	14							
γ-GTP	U/L	50未満	↑ 52	52							
血糖(空腹)	mg/dl	99未満	↑ 125	129							
A1c (NGSP)	%	5.6以下	↑ 5.7	5.5							
尿糖	(-)～(++)	(-)～(++)	(-)～(++)	(-)～(++)							
尿蛋白	(-)～(++)	(-)～(++)	(-)～(++)	(-)～(++)							
健診年月日			R 2.10.18	R 2.2.7		健診年月日			R 2.10.18	R 2.2.7	
心電図			精検不要	所見なし	上室性期外収縮 ST低下	心電図			精検不要	所見なし	
要医療						要医療					
右			緑内障疑	緑内障疑		右			緑内障疑	緑内障疑	
左			緑内障疑	緑内障疑		左			緑内障疑	緑内障疑	
眼底						眼底					

★チェックポイント③

【クレアチニン】・【eGFR】の値は、腎臓の機能が分かります。日本では透析患者さんが年々増えています。一度腎臓が悪くなると元通りになることはありません。早く変化に気付き、悪くなる前に対処することが大切です。

★チェックポイント①

毎年の結果を比較できます。去年と比べて大きく変化した数値は何か原因だったのか、生活習慣を一緒に探っていきます。

★チェックポイント②

【肥満】・【高血圧】・【脂質異常症】・【糖代謝異常症】は死の四重奏と言われています。

これらの数値を正常に維持することで、脳梗塞や心筋梗塞などの病気を防ぐことができます。

※75歳以上の方は健康診査という名称で特定健診と内容はほぼ変わらずに健康確認を行っています。詳しくはお問い合わせください。

★チェックポイント③

【クレアチン】・【eGFR】の値は、腎臓の機能が分かります。日本では透析患者さんが年々増えています。一度腎臓が悪くなると元通りになることはありません。早く変化に気づき、悪くなる前に対処することが大切です。

健康に長生きするための秘訣とは？

① 1年に1回特定健診・がん検診を受けて、自分の体調の変化や生活習慣との関係を知る！

「元気だからまだ大丈夫！」「病気になったらなったで仕方ない」、、、そんなことはありません。生活習慣病は自分で防ぐことのできる病気です。長年積み重ねてきた生活習慣によって、思いがけず病を発症したり、気付いた頃には治療ができない状態になっていることもあります。生涯にわたって元気でおいしい食事や趣味をいつまでも楽しむためにも、年に1度の健診で体調や生活習慣を振り返ることが大切です。

② 自分に合った健康習慣を身に付ける！ ～仲間と一緒にがんばる編～

どんな健康法が自分に合っているか知りたい方は、ぜひ町で実施している教室もご活用ください！

● お喜楽おたっしゃ塾

概ね 65 歳以上の方を対象に、体操や脳トレ・口腔・栄養などについて学びます。1 クール 15 回を目安に参加し、初回と 14 回目には体力測定も行います。

● いきいき・かみかみ 100 歳体操

「いきいき」は体の、「かみかみ」は口の体操です。有志が集まり DVD をみながら行う体操で、週に 1 回・各地区の生活館など町内 10 か所で実施しています。

● からだリセット講座

月 1 回、運動・栄養・歯科の講座を通して、ご自分のなりたい姿と一緒に目指します。「運動したいけど 1 人ではなかなか続かない…」という方にオススメです。

● 健康講座

各地区の自治会や老人クラブ、職場等で健康のお話しをしています。顕微鏡で血液を見てみたり、味噌汁の塩分濃度を測定してみたりと、様々な内容で楽しく健康について知ることができます。



③ 自分に合った健康習慣を身に付ける！ ～1人でコツコツがんばる編～

生活習慣病のリスクが高い方には、保健師や管理栄養士による特定保健指導（健康づくりサポート）を無料で行っています。利用したほとんどの方が、食生活や運動習慣の意識・行動が変わっており、実際に体重減少・数値改善できた方も多くいらっしゃいます！

健診や健康づくりについてなど、ご不明点がございましたらお気軽に下記までご相談ください♪

【担当】新冠町役場 保健福祉課 健康推進係 長瀬 真美
TEL：0146-47-2113（保健福祉課直通）



THE・プロフェッショナル

介護福祉士

特別養護老人ホーム おうるの郷

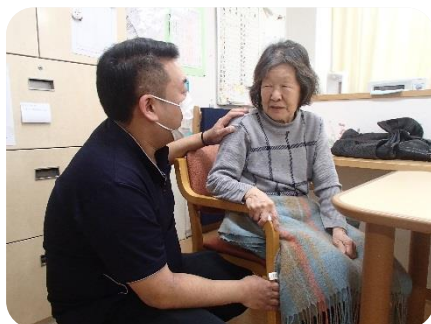
原田 洋造



地域に根付いた「介護福祉士」になり、これからも成長したい！

幼少期、両親が共働きだったため祖母と過ごすことの方が多く、まさに「おばあちゃん子」に育ちました。

介護や認知症に興味を抱くようになったのも祖母の影響です。僕が高校生の時に、祖母に認知症の症状がみられ始め、やがて家族で世話する生活になっていきました。そんななかで、認知症ってそもそも何だろう、介護にコツはあるのかなどと考えるようになり、介護福祉について学べる学校に進学する決意をしました。



親のすねをかじりながら学校へ通い、バイトや趣味の吹奏楽に勤しむ毎日でしたが、本業の学業もそれなりに取組み（笑）、現場実習や試験を受けて卒業と同時に資格を取得することができました。両親に感謝しています。

北広島市に住んでいたので卒業後は札幌で就職しました。身体障害者福祉施設で5年勤務したのち、同法人の特養に異動となり10年勤務しました。

その後、娘の進路を考慮し令和に入ってから静内へ家族で移住し、現在の特養にて勤務させていただいています。まだ札幌からシュッと引っこ抜いて日高にチョンと植えただけ人間なので、しっかりこの地に根を張って成長し、地域に根付いた介護福祉士のひとりになりたいです。

仕事の楽しみや今後の目標は？

利用者様方の包容力やお茶目なかわいさ、年齢を感じさせないバイタリティに、毎日癒しと元気をいただき充実しています。

今は亡き祖母への感謝も込めて、「おばあちゃん子」らしく介護の仕事をしていきたいです。



【担当】特別養護老人ホームおうるの郷 児島 嘉子

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。コチラ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





新冠町の福祉のみらい

未来 →

これからは「互助」の時代です！

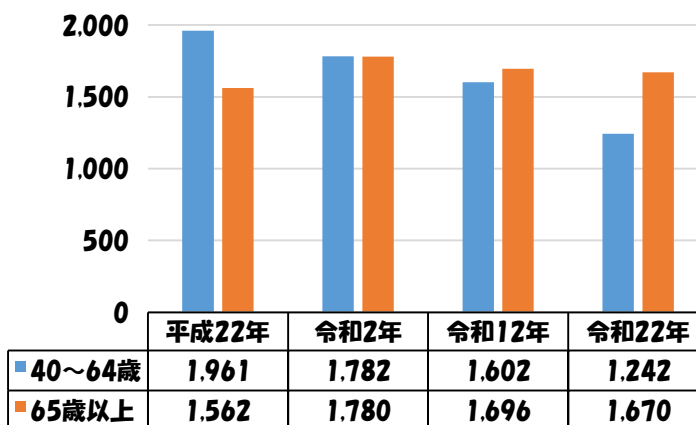
互助とは・・・「お互いに助け合う」の意味で、地域の住民同士で困っている方のお手伝いをすることです。
個人間はもちろん、自治会やボランティア活動も互助のひとつです。



もちろん、何か困ったことがあれば、国や町の公的な福祉サービスや介護保険サービスなど支援を致します。

ですが、支援できるサービスはあっても、そのサービスを担う若者が現在も、そしてこれからますます足りなくなってきています。

新冠町の40～64歳、65歳以上の人口推移



新冠町の総人口は昭和55年以降緩やかに減少しています。

そのうち65歳以上の人口はこれまで一貫して増加していましたが、今後は65～74歳の前期高齢者は減少し、75歳以上の後期高齢者が大幅に増加する見込みです。

グラフからもわかるとおり、今後は高齢者が増えるだけではなく（オレンジ線）、高齢者を支える若者が減っていくため（青線）、さらに介護人材が足りなくなってくるのです。

だからこそ、

- ①年齢に関係なくできるだけ元気であるために、日頃から運動したり、食事を見直したり、他者交流などに積極的に取り組みましょう！
- ②そして困っている方がいた時は出来る範囲のお手伝いをお願いします！

何歳になっても、どんな身体状況になっても新冠町で暮らし続けるために、お互い助け合うことが大切です！



＜新冠町では現在、「第8期高齢者保健福祉計画」を策定中です！＞

高齢者保健福祉計画とは、令和3～5年の新冠町における高齢者福祉の基本計画です。人口の変化や、新冠町の地域特性、3年毎に行っている介護予防・日常生活圏域二重調査の結果などから、高齢者の方にとって住みやすい街となるよう、委員会を組織して一緒に作っています。

4月以降には町のホームページにも掲載しますので、ぜひご覧ください！

【担当】新冠町役場 保健福祉課 介護支援係 白鳥 伸太郎





今回のテーマは・・・

春の体調不良

監修：新冠町立国民健康保険診療所

みなさんは春になると「頭痛がする」「身体がだるい」「やる気が出ない」など感じたことはありませんか？ このような症状は、自律神経の乱れによって引き起こされている可能性があります。

「自律神経」とは？

私たちの身体の働きは2つの神経がバランスをとりながら調整しています。

- ①**交感神経**・・・主に日中活動している時や、緊張・ストレスを感じているときに働く心身を活発にする神経です。
- ②**副交感神経**・・・主に夜、眠っているときやリラックスしている時に働く、心身を休めたり回復させたりする、体のメンテナンスを担う神経です。



自律神経の乱れの原因は？

①気温の寒暖差

身体は寒暖差に対応するため、交感神経が活発に活動します。そのため体力が消耗し、疲れや怠さを感じやすくなります。

②日照時間の変化

春にかけて日照時間が長くなるため、朝早く目覚めたり、夜更かしをすることが増え生活リズムが崩れやすくなります。

③生活環境の変化

春は卒業・入学・就職・転勤など自分自身や家族の生活環境が大きく変化する季節です。緊張やストレスを今まで以上に感じることで自律神経のバランスを崩しやすくなります。

予防と対策

- ①**有酸素運動**・・・運動は自律神経のバランスを整えるセロトニンが分泌されます。ウォーキングやサイクリングが効果的です。

- ②**入浴**・・・入浴は副交感神経が働き、自律神経のバランスが整います。できるだけ、38～40℃くらいの湯船につかるようにしましょう。

- ③**睡眠**・・・副交感神経を働かせるためには、心身をリラックスさせることが重要です。就寝前に体を温める（入浴など）と睡眠の質も良くなり効果的です。



【担当】新冠町立国民健康保険診療所 会田 千皓



元気“脳”教室

元気でい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！

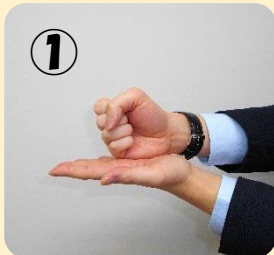
でんでりゅうば



新冠町役場 保健福祉課 福祉係
小林 元希

「でんでりゅうば」は九州に伝わる手遊び歌。北海道ではあまりなじみのない歌なので、今回は「もしもしカメよ」で行いましょう！

①→②→③→④の順にリズムよく手指を動かします！



もし	もし	かめ	よー
かめ	さん	よー	ー
せか	いの	うち	でー
おま	えほ	どー	ー
あゆ	みの	のろ	いー
もの	はな	いー	ー
どう	して	そん	なに
のろ	いの	かー	ー



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

介護はそれぞれの人生に寄り添う仕事です。その方がこれまでどんな生活をしてきたか、これからどんな生活を送りたいかを理解することで百人百様の介助方法が生まれ、職員の経験と勉強によってその方にあった介助ができる職人技だと思います。そして正解もないものだと思います。だからこそ、自分の未熟さを実感し、謙虚に、精進することが大切だと思う今日この頃です。

【担当】新冠町役場 保健福祉課 介護支援係 白鳥 伸太郎