

「地域支えあい推進会議」便り
「さすえあい」
 生活のススメ ①

弟子屈町が迎えている「超高齢化社会」がだれにとつても安心で幸せなものであるよう、皆さんといっしょに活動していくのが私たち「地域支えあい推進会議（生活支援体制整備協議体）」の役割です。皆さんが年をとつても、障がいがあつても、お金がなくても、住み慣れた弟子屈で「自分らしく暮らし続けていけること」を目指しています。

そのために大切なのは「住む人同士をつながり」だと考えています。お友達同士との楽しいお茶会や、お出かけ、趣味やサークル活動など、人と一緒に活動することは介護予防になるだけでなく、無意識のうちに「さすえあい」を生み出します。それがずっと暮らしていることのできる地域づくりにつながります。このコーナーでは、隔月でみなさんといっしょに楽しい地域づくりについて考えていきたいと思ひます。どうぞよろしくお願ひします。

地域支えあい推進員 藤原直美
 （生活支援コーディネーター）

□問い合わせ先／役場福祉課地域包括支援係 ☎482・2921（課直通）まで。



一部の方の介護保険サービスの自己負担割合が3割に

本人の合計所得金額などによっては、8月から介護保険サービスを利用するときの自己負担割合が原則3割になる方がいます。

自己負担割合が原則3割になる方は、本人の「合計所得金額（※1）」が220万円以上で、本人を含めた同じ世帯にいる65歳以上の方全員の「年金収入など」と「その他の合計所得金額（※2）」の合計が、単身の方は340万円以上、単身ではない方は463万円以上の方です。

なお、平成27年8月からは、本人の「合計所得金額」が160万円以上で、本人を含めた同じ世帯にいる65歳以上の方全員の「年金収入など」と「その他の合計所得金額」の合計が、単身の方は280万円以上、単身ではない方は346万円以上で、自己負担割合が原則2割になっています。

- ※1 合計所得金額とは、収入から公的年金等控除、給与所得控除、必要経費を控除した後で、基礎控除、人的控除などを控除する前の所得金額から長期譲渡所得および短期譲渡所得に係る特別控除を控除した後の額をいいます。
- ※2 その他の合計所得金額とは、合計所得金額から年金収入などに係る雑所得を控除した後の額をいいます。

問い合わせ先／役場福祉課介護保険係 ☎482-2921（課直通）

自分の身体を知り、生活習慣病の予防を

雨の日や暑い日が増えてきました。皆さん元気に過ごしていきましょうか？これから焼き鳥やビール、ジュースにアイスなどおいしい季節がやってきます。でも食べ過ぎ、飲み過ぎで後悔しないために、ちょっとだけ生活習慣についておさらいしておきましょう。

▼生活習慣病とは

肥満、循環器疾患、脂質異常症、2型糖尿病、がん、慢性閉塞性肺疾患（COPD）や歯周病など、「食習慣、運動習慣、休養、喫煙、飲酒などの生活習慣が、その発症・進展に関与する疾患群」と定義されています。疾患の発症には遺伝や環境も影響しますが、予防・改善のためには生活習慣の見直しが重要と言われています。

▼肥満を解消すれば身体は変わる！

不摂生がたたり内臓脂肪がつくと、そこから糖尿病や高血圧、脂質異常症を引き起こす原因につながる物質がたくさん分泌されてしまいます。逆に内臓脂肪が減って肥満が解消されれば、生活習慣病のリスクは低下します。メタボが気になる方、まずは1キログラムでも体重を減らすことから始めてみましょう！

▼生活習慣改善のポイント

生活習慣の改善って実際どうしたら良いの？できるだけ簡単などころから

変えていきたい！という方にオススメのポイントをご紹介します。

- 食べる時間にメリハリをつける
 間食などダラダラ食べをすると血糖値が下がりにくくなり、血管に負担がかかってしまいます。できるだけ食事の時間を決めて、間食回数が多い方は減らしてみよう。
- 身体を動かす時間を1日で10分増やしてみる
 帰り道ちょっと遠回りして歩いてみる、イスに座ったまま足の上げ下げをする、階段を積極的に使うなど、毎日の習慣になれば体重やお腹周りの改善につながります。ちなみに、歩数では約千歩分だそうです。
- 急に食生活を変えるのはたいへん
 食べ過ぎたら翌日は減らすなど、数日〜1週間単位で調整を。コンビニ弁当も、おかずの種類が多い物を選ぶ、小パックの野菜のおかずを追加するなど上手に選べば悪いものではありません。
- 「朝ご飯を抜くとやせる」は間違い！
 食事を減らすために（または忙しい朝）朝食を食べない方がいますが、それは逆効果！就寝から覚めてお腹が空いた状態を放っておくと、身体はもう栄養が入ってこないのでは？と勘違いし、栄養を吸収しやすくなってしまいます。もし食べる量を減らすのであれば

幼保連携型認定こども園

新しいこども園の名前を募集します

町では、現在の町立おひさま保育園の園舎を活用し、学校法人弟子屈学園が幼保連携型認定こども園を設置・運営を担い、町がその運営支援を行う「公私連携幼保連携型認定こども園」を、平成31年4月に開園することとされています。

当町の年間出生数は、平成28年度には25人にまで低下し、昨年度は35人とわずかに増加しましたが、依然として低い水準となっています。

少子化が進み人口減少が続く中でも、保護者の就労状況などに左右されることなく、希望する全ての子どもたちに等しく質の高い幼児教育や保育を提供し、子どもを育てやすい環境を整備することは本町の最重要課題のひとつです。

これまで、町内唯一の幼稚園を経営する学校法人弟子屈学園と町との間で、より良い幼児教育・保育の場を作り上げるための幼稚園・保育園の将来像について検討を進めてきました。

その結果、平成31年4月に幼保連携型認定こども園をスタートさせることで合意し、昨年5月には、新たに認定こども園設立協議会を設置しました。同協議会では、今後も協議・検討を重ね、それぞれの保護者説明会などを実施し、開園の準備を進めていきます。今後決定する開設後の定員や保育料などの詳細についても、広報でしかがなどでお知らせしていきます。

今回は、この幼保連携型認定こども園の開園へむけ、町民の皆さんから「園名」を募集します。自由な発想で新しい園名をつけてください。たくさんの応募をお待ちしています。

【応募資格・方法など】

- ▶ 園名／「幼保連携型認定こども園〇〇〇」または「〇〇〇幼保連携型認定こども園」のように「幼保連携型認定こども園」が必ず入ります。募集するのは〇〇〇にあたる部分になります。文字数に制限はありません。また、漢字やひらがな、カタカナなどの制約もありません。
- ▶ 応募資格・数／町民の方、何点でも応募できます。
- ▶ 応募締め切り／7月17日(火)
- ▶ 提出方法／提出先にある応募用紙に記載して提出してください。
- ▶ 提出先／摩周丘幼稚園・役場健康こども課こども支援係・川湯支所・おひさま保育園・川湯保育園



どんな名前になるでしょうか？（現おひさま保育園）

※選考は、町と弟子屈学園で構成する「認定こども園開設協議会」などで行い、決定した名前は広報でしかがなどでお知らせします。

問い合わせ先／役場健康こども課こども支援係 ☎482-2935（課直通）

調理実習を開催します

骨の健康を保つため、カルシウムの多い食品と吸収を良くする工夫の調理実習を行います

- ▶ 日時／7月26日(木) 13時～15時
- ▶ 場所／町社会老人福祉センター 調理実習室
- ▶ 内容／調理実習 ▶ 参加料／1人300円
- ▶ 持ち物／エプロン・三角巾 ▶ 定員／12人(先着順)
- ▶ 申込締切日／7月23日(月)

□問い合わせ先／役場健康こども課健康推進係 ☎482-2935（課直通）まで。

ば、夕食や間食の量を見直してみよう。

▼まずは自分の身体を知りましょう

町では4・9・10月の集団健診や通年実施の個別健診を実施しています。健診を受けて、自分の身体がどんな状態なのか知るきっかけにしてみませんか？日頃のちょっとした健康相談も含めて、お気軽にお問い合わせください。

□問い合わせ先／役場健康こども課健康推進係 ☎482・2935（課直通）まで。