

近所同士のつながりが 強くなるのが理想なんです

2,944万人。総人口の23・1%。この数字は、2010年に総務省が発表した日本の65歳以上の人口です。現在、日本は世界でも例を見ないスピードで高齢化が進んでいます。佐呂間町も例外ではなく、高齢化が進み人口の約30%以上が65歳以上となっています。このような状況のなか、5



保健福祉課
課長補佐 武田温友

高齢者の介護支援に関する業務と町民の健康づくり、保健予防などを担当。町地域包括支援センター次長を兼務。

月24日、高齢者あんしんネットワーク（以下あんしんネット）は設立されました。

行政だけではなく、福祉関係の事業所など様々な関係機関と住民同士の協力により、地域の見守り、支えあいを連携して行うあんしんネット。役場の担当者である武田保健福祉課長補佐に話を聞きました。

「このネットワークは、住み続けたいと思える町、つまり高齢者になっても安心して暮らせる町を目指して設立しました。独居老人や認知症の増加など高齢化がもたらす問題は多くあります。さらに孤独死も社会問題になっています。その問題の解消に関係機関や住民も含めて対応し、住み慣れた町で安心して暮らすことができるよう皆で協力しあう。それが高齢者あんしんネットワークなんです。」

ずっと住み続けたい、 そう思える町を目指して 高齢者あんしんネットワーク

あんしんネットでは、高齢者虐待対策・認知症対策・高齢者見守り・家族介護支援・消費者被害対策を主な取組み内容とし、その事業の一つとして高齢者あんしんQR事業があります。

「QRコードに氏名や住所、持病、通院先などの情報を格納し、カードなどで携帯することで万が一のときに周囲の方が携帯電話で読取り、適切な対応をとることが可能になります。」

「命のバトン」では、冷蔵庫などに自分の情報を記載した物を入れておくため在宅時にしか情報を確認できませんが、QRコードを利用することで携帯が容易になり、どんな場所でも情報を確認することができるというメリットがあります。ただし、QRコードの管理には充分気をつける必要があります。あんしんネットではこのほかにも、消費者被害対策では悪質な訪問販売などの情報提供や、日常生活での声かけや相談など高齢者に対し多様な支援を



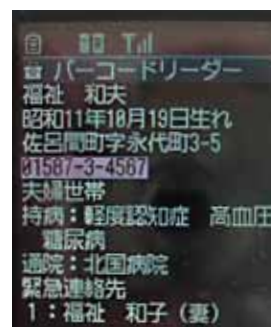
キューアール
QRコード

クイック・レスポンスの英文字を略した一般に普及しているコードの名称です。四角形の中に2色のモザイク

を組み合わせて、その配列で情報を格納できます。最近では雑誌の広告や航空券などで、白と黒のモザイクで印刷されたQRコードが多く使われています。



上：QRコードがついた携帯用カード。このコードを携帯電話で読み込むと右の写真のような情報が見られる。



行います。

「高齢者ができる限り自立した生活を送るために支援を行います。それだけではなく、老々介護の世帯など介護者である家族の負担が軽くなるように各関係機関と連携して、一貫した支援を多方面から行えることもあんしんネットのメリットの一つです。」

あんしんネットでは町内の関係機関と連携することにより、各機関の専門分野での支援が可能となります。

しかし、関係機関同士のつながりがあっても高齢者虐待や、高齢者夫婦世帯、一人暮らしの高齢者の問題の早期発見については、地域の協力が必要不可欠なことも事実です。

「高齢者の状況把握については、以前から訪問などを行っています。一番重要なのは地域の支えあいです。近所に高齢者世帯があると、あの家最近夜に電気点いてない、カーテン閉じたままだ、冬なら除雪されてない、など身近な生活上

の見守りの気持ちの問題の早期発見、解決に繋がると思っています。まずは各自自治会町内会でそうした見守りが確立されるよう啓蒙活動も行います。本当はそんな垣根も越えて、近所同士のつながりが強くなるのが理想的なんですけどね。」

高齢化社会のなか、地域で協力しあい、安心で安全に、お互いが住みやすい町づくりを目指してあんしんネットは動き始めます。

“高齢者の総合窓口として 多様化する問題の調整役に 求められることは多い”

在宅介護支援センターであんしんネットに携わる社会福祉士の中道寛昭氏に、あんしんネットに求められることは何か話を伺いました。

「家族が身近にいない、近所の友人知人が移住してしまつて頼れる人がいない状況にある高齢者は困ったとき、どう行動したらいいの

在宅介護支援センター
(サンガーデンさろま)
社会福祉士 中道寛昭

主に介護相談を業務とし、電話1本でかけつける身近な相談相手として活躍。専門的知識と人柄から高齢者の信頼も厚い。介護支援専門員（ケアマネジャー）有資格者。



して生活を送れます。それがなければ住みなれた町を離れ、子どもや親戚を頼りに移住する方が増え、さらに地域の繋がりに隙間ができていきます。」

頼れる人が減る独居への不安。あんしんネットの役割には地域の繋がりの強化と並行して、高齢化や過疎化が進む限界集落などへの支援も求められています。

「隣の家が遠い、住んでいる地域が少人数で皆高齢だという地区が佐呂間にはあり、これからも増える予想されます。そうした地区からの相談に、単独では対応できなくてもネットワークで連携してなら答えが見つかると思います。また、今までは“どこに相談したらいいのかわからない。”と言った声もありましたが、総合相談窓口がはつきりと示された意味は大きいですね。」

あんしんネットの総合相談窓口として地域包括支援センターがあります。そこで集約した情報を利用し各機関と連携して問題に対し

て適切な対応・サービスを行える機関を紹介する。その調整をする機関であることも役割の大きな一つです。

「まだ始まったばかりですが、これから運営していく上で改善しなければならぬことも多くあるはず。QRコード事業なら、利用方法を徹底的に周知する必要がある。仮に利用して緊急連絡先の携帯電話に連絡しても、全く知らない番号からの電話にはでていただけないかもしれません。そうしたつながらない場合の対応方法をどのように考えていくのか、24時間いつ発生するかわからない緊急時にどう対応していくのか考えていかなければなりません。また、災害時の要援護者の安否確認なども含めた緊急時の対応の強化も期待されているのではないのでしょうか。」

高齢者個人が抱える問題、高齢者がいる地域が抱える問題に連携を活かしたあんしんネットの可能性は大きくひろがります。

受けよう!!年に一度の特定健診

特定健診とは

特定健診は40歳～74歳の全ての方を対象とした生活習慣病予防のための健診で、平成20年度に開始されました。加入されている医療保険者ごとに指定された健診センターか医療機関で年に一度受けるよう勧められています。特定健診で定められている健診内容は身長・体重・腹囲・血圧・血液検査（血中脂質・血糖値・肝機能）・尿検査となります。佐呂間町では佐呂間町国民健康保険加入者を対象として特定健診を実施し、オプションとして尿酸値検査・腎機能検査・貧血検査・眼底検査・心電図検査が追加されています。特定健診では、基本となる検査項目は同じですが、加入している医療保険者ごとにオプションなどの検査項目は異なる場合がありますので御確認ください（図1）。

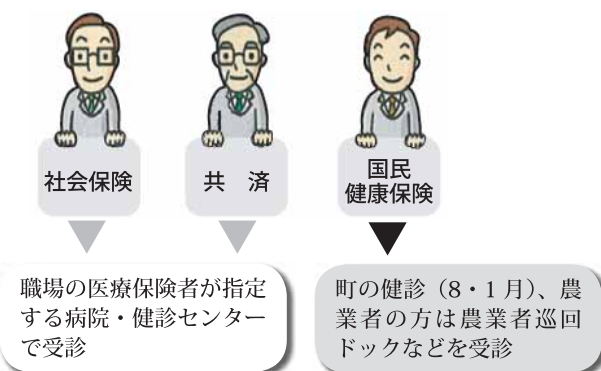
体の変化と受診の大切さ

私達の体は年齢を重ねるごとに変化し、血糖値や血圧、血中脂質などに代表される生活習慣病に関連する血液の数値は、年齢と共に上昇していく傾向があります。（グラフ1・2）特に40～50代にかけて数値の変化が顕著となっています。40歳という時期は、体の変化に合わせて

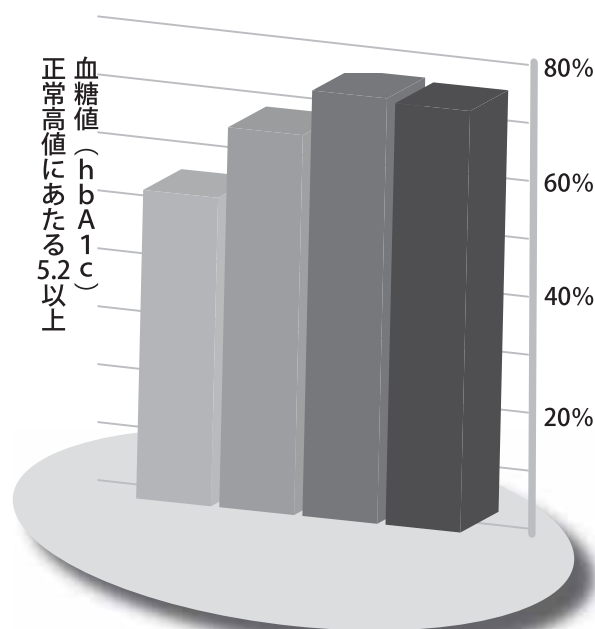
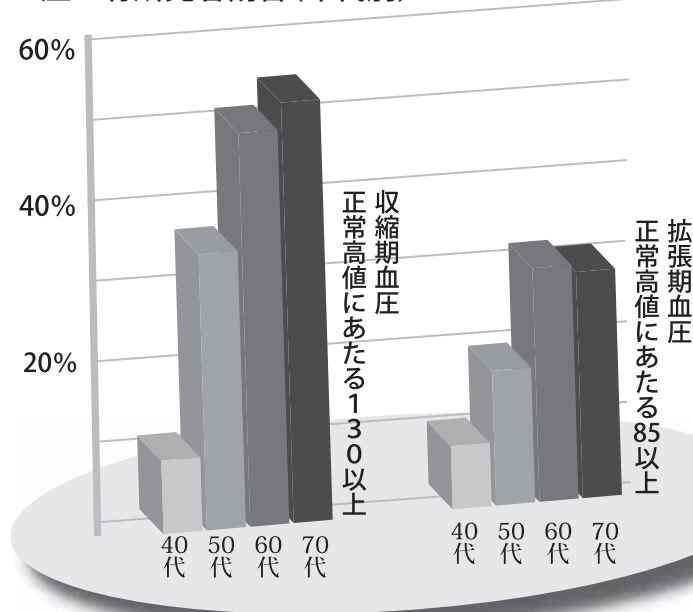
生活を調整するためのターニングポイントであるといえます。特定健診を受診された会社員の方から「血糖が上がったりやすい家で、40代後半から健診のときに血糖値が高めと言われ、その後毎年の健診で血糖値を確認して意識的に野菜をとるなど取り組んでいたの、何とか糖尿病にならずにすんでいます。」とのお話を聞きました。またある方からは「以前は間食が多かったけど、特定健診で悪玉（LDL）コレステロールが高いと言われてから、間食を控えたところ今年はいよいよ「おいしいみたい。」という声が聞かれました。このように、毎年特定健診を受け健



図1 加入保険者ごとに健診を受診します。



グラフ1
血圧の有所見者割合（年代別）



グラフ2
血糖値の有所見者割合（年代別）

平成22年佐呂間町国保健診データ

セーフティーロード サロマ

毎月1日は佐呂間交通安全の日
15日は道民交通安全の日

夏の交通安全運動が始まります!! ～7月15日～24日～

夏の交通安全運動が、7月15日から始まります。北海道新聞にも掲載されていましたが、佐呂間町も属する北海道警察北見方面本部管内は、道内で一番交通死亡事故率が高いという結果が出ました。残念ながら町内でも、昨年1件の死亡事故が発生しています。日頃から、交通ルールを守ることはもちろん、安全運動期間中は特に交通安全の意識を高め、悲惨な交通事故を無くすようにしましょう。

運動の重点

- ◆子どもと高齢者の交通事故防止
- ◆二輪車・自転車乗用中の交通事故防止
- ◆居眠り運転による交通事故防止
- ◆全ての座席のシートベルト・チャイルドシート着用
- ◆交差点の交通事故防止

不正改造は犯罪です!!

最近では、自動車部品の取付や取外しにより保安基準に適合しなくなっても、違法であることの認識のないままに改造を行っている方も見受けられます。これら不正改造については、改造を実施すること、改造された自動車を走行させることの両方が法律により禁じられており、整備命令の交付を受けたり、罰金などの対象となります。皆さんも不正改造防止についての理解を深めていただき、その排除にご協力ください。

「不正改造車110番」

北海道運輸局自動車技術案全部 Tel 011・290・2752
北海道運輸局北見運輸支局 Tel 0157・24・7633

▼ 交通死亡事故ゼロ運動 420日(6/24現在)	発生件数は人身事故の件数 (内は前年比)	発生 6件(±0件)	佐呂間中学校1年 室井斗哉	▼ STOP ザ 交通事故 曲がり角 一時停止の 思いやり
		死亡 0人(±1人)		
▼ 交通事故発生状況 (平成23年5月末)		傷者 6人(±0人)		



デイルイト運動通年展開中
昼間点灯で交通事故減少の効果!
皆さんもぜひ参加してください。

康状態を確認し、生活習慣の改善につな
げることが、将来の大きな病気(心筋梗
塞、脳梗塞など)を予防することにつな
がります。元氣な今だからこそ、受ける
価値があるのです。

年に一度、特定健診受診!

各医療保険に加入されている方は、是非、年に一度特定健診を受診していただ
きたいと考えています。佐呂間町では、
8月18日～21日の日程で国保加入者を対

象に特定健診を実施しますので、多くの
方の受診をお待ちしています。また、特
定健診と併せて同日程で、35歳以上の全
町民を対象に、胃・肺・大腸がん検診、
39歳以下一般健康診査、後期高齢者医療
の方を対象とした健康診査(身体計測・
血圧・血液検査・尿検査)、を実施します。
申し込みについては、回覧板又は、役場
保健福祉課までお問い合わせください。

誘惑?の季節の巻

