

高齢者生活実態調査のお知らせ

日本は世界一の高齢社会を迎えています。今後、団塊の世代が高齢者に加わると、更に日本の高齢者数は増加します。高齢者が健康で生きいきと生活できるために、今回、高齢者の生活調査を行い、これからの高齢者対策の参考にしますので、ご協力をお願いします。

○調査内容○

国が用意した 25 項目の質問事項で構成された「基本チェックリスト」を使用します。日常生活で、どの程度お元気に暮らしているかをお聞きします。この調査により、高齢期によくある「うつ病」や足腰の問題、栄養状態、認知症の危険などが発見されます。気になる点が見つかった方は、将来、これらが原因で介護を受ける可能性が高い高齢者になる危険があり、日ごろの生活習慣を少し見直していただく必要があります。

○調査方法○

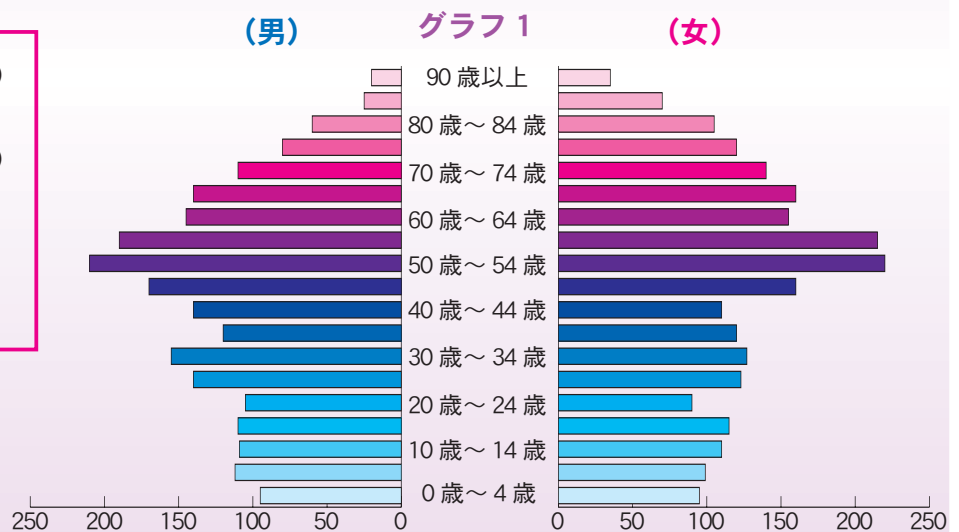
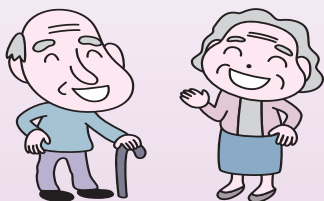
保健福祉課保健係と支援業務係および民生委員が、お宅を訪問して直接、聞き取りを行います。対象は、要介護認定を受けていない 65 歳以上の方です。8 月から 10 月ころまでに各家庭を訪問します。

○浜頓別町の高齢者数○

浜頓別町の高齢者数は〈表 1〉のとおりです。65 歳以上の高齢者は 4 人に 1 人の割合になります。また、75 歳以上の後期高齢者は約 10 人に 1 人の割合です。介護保険の要支援・要介護認定を受けているのは、高齢者の 5 人に 1 人の割合になります。浜頓別町の人口構成を年代別にグラフで表してみると、グラフ 1、グラフ 2 のようになり、男女ともに 50 代が大変多いことがわかります。また、今後の高齢社会を支える 10 代から 40 代の世代が大変少ないのがわかります。

〈表 1〉

浜頓別町の高齢者数（6 月末）
 総人口 4,532 人（2,016 世帯）
 65 歳以上 1,100 人（24.27%）
 70 歳以上 786 人（17.34%）
 75 歳以上 539 人（11.89%）
 要介護認定者 238 人
 （65 歳人口の 21.6%）



※介護予防とは…

日本人の平均寿命は、男性 78.6 歳、女性 85.6 歳と長寿です。もちろん、介護を受けずにできるだけ元気に暮らせることが大切です。80 代になっても、自分のことは自分でできること、歩く力、考える力、食べる力、話せる力を持って行動できることはすばらしいことです。だれもが、そのような活動的な高齢者になれる可能性があるのです。しかし、老化は生活習慣病と似ていて、日々の過ごし方次第で、大きな違いが出てくるのです。糖尿病などの生活習慣病の予防があるように、介護を受けないですむ元気な高齢者になるための予防活動が「介護予防」です。「介護予防」には、体の筋力の維持、栄養、歯の健康、認知症やうつ病の早期発見、閉じこもりの予防などがあります。これらの介護予防活動は、高齢者が生活する地域の中で、地域ぐるみで行われる活動であることが大切です。

◆◆◆問合せ 役場保健福祉課地域包括支援センター TEL 2 - 2345（内線 403・404）◆◆◆

ペットの飼い方のアドバイスをしまあ！

ペットの夏の健康管理

犬や猫は人よりも汗腺がずっと少ないため、暑いのが苦手です。日陰を作る・風を通すなど涼しく過ごせるように工夫してあげてください。ペット用のアルミや大理石製のプレートを利用することも良いでしょう。お腹の毛を少しカットするなどの方法も有効です。夏はペットフードが傷みやすくなります。缶詰の食べ残しは早めに片付け、ドライフードは小袋で購入して涼しい場所に保管し、早めに使い切るなどの工夫をしてください。



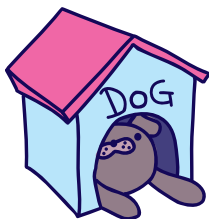
<熱中症に注意>

炎天下の室外や暑い室内、車の中などに動物を置いておくと、熱中症になる危険性があります。命に関わることもある危険な病気です！

呼吸が異常に早い（正常では1分に10回～30回程度）・大量のよだれ・嘔吐・食欲がなくなる・体や耳が熱い・無尿・痙攣・昏睡

これらの症状があったらすぐに動物病院に連絡してください。

北海道動物愛護推進委員



◆問合せ 役場住民課環境生活係
☎ 2 - 2345 (内線 125・113)

飼い主さんのための

第1回「犬の世話」基本の基本講習会

- ◆日時 8月23日(水) 午後1時30分～3時
- ◆場所 役場2階大会議室
- ◆参加料 無料
- ◆内容
 - ・基本的な体の手入れ
 - ・日常的な管理※質問時間などを多く取り入れたモデル犬による参加型講習会を予定しています。
- ◆講師 北海道動物愛護推進委員
- ◆申込み 8月18日(金)までに役場住民課環境生活係に申込みください。TEL 2 - 2345 (内線 125)
- ◆その他 現在犬を飼っていない、これから飼う予定の方も大歓迎です。

