



～ほっと通信 第12号～

オレオレ詐欺や消費者被害など、多発しています。ご注意ください。

もし、「あれっ？」と思うような電話や勧誘などがあったら・・・

①旭川東警察署(34-0110)

または、旭川市消費生活センター(22-8228)へすぐに連絡してください。

②永山地域包括支援センター(40-2323)にも情報をお願いします。

あなただけではなく、他の方も同じような被害に遭っている又は遭いそうになっている方がいる可能性があります。包括からケアマネジャー等へ情報提供し、被害の防止に努めます。



特殊詐欺ニュース

令和6年7月号

オレオレ詐欺

多発中!

無人のJR駅などで現金の受け渡しが行われています

息子等を名乗る者が

風邪を引いている!

「体調が悪くのが痛い。」
「熱が出て病院に。」など



携帯電話の番号が変わっている!

「携帯電話を洗濯機で洗って壊した。」
「カバンごと携帯電話をなくした。」など



トラブルに巻き込まれている!

「旦那のいる女性を妊娠させた。」
「慰謝料が必要」など



このような電話で、現金を要求されたら詐欺!

旭川東警察署 0166-34-0110

警察相談センター #9110

出典:特殊詐欺ニュース 令和6年7月号(旭川東警察署)

「主治医意見書」ってなに?



市町村が介護認定等を行う際には、主治医から疾病、負傷の状況などについて医学的な意見を求めることとされています。

その際、主治医が記載する書類のことを「主治医意見書」といいます。

「要介護・要支援認定申請書」には、主治医意見書の作成について主治医に了承を得ているか確認する項目があります。事前に主治医に申請することをお伝えください。

「主治医意見書」は、申請後に市町村から主治医へ郵送されるものです。申請する人が手紙や紹介状を受け取るというものではないのでご安心ください。



市の介護予防教室を活用してサークルを立ち上げてみませんか?

皆さんのお住いの近くに体操ができる所や、集まって楽しむことができる場所があったらいいな、と思いませんか?

旭川市では自主サークルを立ち上げるきっかけとして、65歳以上の方を対象に「あさひかわ健幸運動教室」と「認知症予防教室」を開催しており、現在令和7年度の教室開催場所を募集しています。サークル立ち上げのために介護予防教室を活用してみたい方はご連絡ください(☎40-2323 令和6年8月末締切)。

住民の皆さんから要望がない場合は、市の介護予防教室を縮小する可能性もありますことをご理解ください。

認知症マメ知識



健常高齢者を対象にした研究で、運動習慣がない方は運動習慣がある方(週2～3回以上)と比べて、認知症になるリスクが1.82倍との報告があります。

週3回以上の運動習慣がある方は、認知症になるリスクが低くなる。簡単にできる運動でも認知機能低下の予防や認知症予防に効果があるとされています。

運動は、認知機能の低下に影響を与えるうつ症状を減らしたり、睡眠を良好にしたりする効果もあります。

引用: あたまとからだを元気にする MCIハンドブック、国立研究開発法人 国立長寿医療研究センター、2022年8月31日・第1版、P26～33

おもしろおかし在宅介護 ⑨ ～沖縄旅行は思い出いっぱいの珍道中 パート3～

永山在住 T様(60才代) 母F様(90歳代 要介護5)

認知症の母親を介護している永山在住の方。認知症の介護のことは素人でしたが、サポーター養成講座などで学び、楽しく元気に介護されています。



沖縄旅行1、2日目のホテルは大浴場がありました。当時、要介護3の母が転ばないように気をつけていたのですが、少し目を離したら隣にいた母がいません。私もお風呂なので眼鏡をはずしてよく見えません。「母さんいない!」必死に探すと、ゆったりとすました顔でお風呂に浸かっているのです。とても気持ちのよい顔を見てほっとしました。

沖縄旅行3日目の日のことです。「私(姉)の服がない・・・」姉は前日から、自分の着る服を準備してハンガーにかけておいたようです。どうしたのだろうか・・・よくよく見ると、すでに母が姉の服に着替えて笑顔で座っていました。「母さん、とても似合っているからあげるよ」と。母は上機嫌で、以前から行きたかったナゴパイナップルパークへ姉の服を来て向かうこととなりました。

ナゴパイナップルパークでは、パイナップル号(電磁誘導式ランドカー)に乗ってパーク内の散策です。「私は運転できないから、母さんしかいないよ」もちろん、自動運転なので運転はしなくて良いのですが、みんなそれぞれに言い訳を言って、運転席は母に座ってもらうことになりました。母は「私、運転免許持っていないよ」と言いながらも、カーブでは一生懸命に体を曲げながらハンドルを握って運転してくれています。「母さん、運転上手だね」「実はね、昔、兄さんに手伝って言われて、畑の中運転したことあるんだよ」とびっくりするエピソードを・・・みんなで大笑いでした。

日常生活ではなかなかお風呂もゆっくり入れません。またこんな大きなお風呂なので、転ぶことも心配しました。でも楽しいことがあるといつも以上に体も動き、笑顔も増えるのですね。母の運転でパイナップルパークを散策し、その後に撮った写真は今でも大事に飾っています。

やべーべやと思ってる人も
健康な人も受けることで
病の早期発見になっていいべや。



年1度

検査中の方も対象
おまかせください

生活習慣病予防に
行くべや!
特定健診・特定保健指導

40~74歳のすべての方が対象です

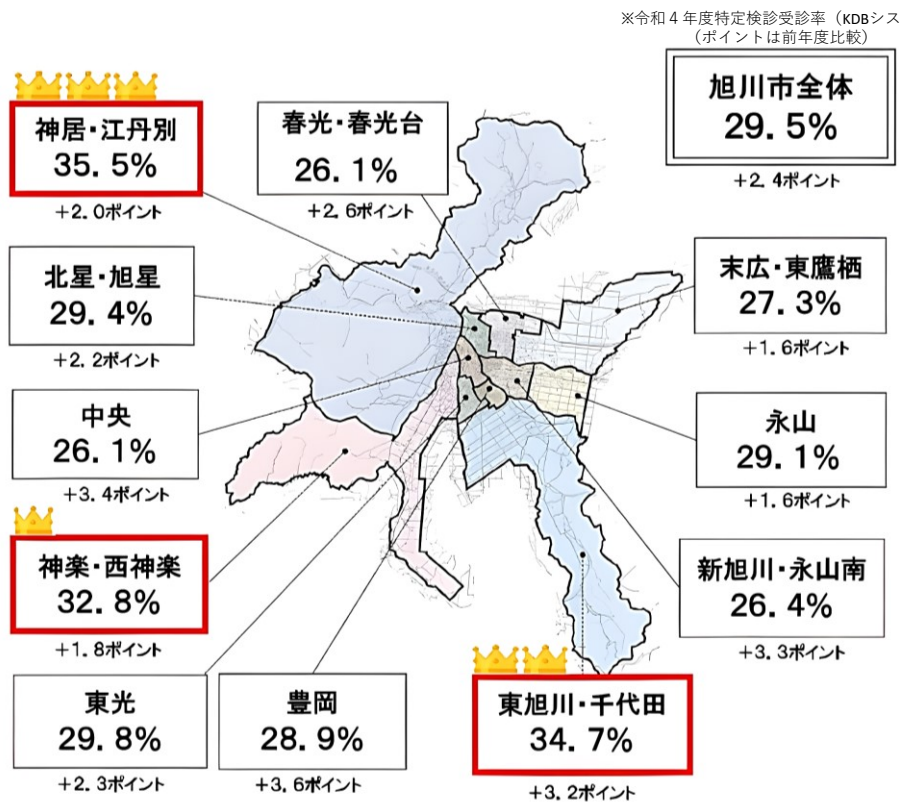
北海道・市町村（広域連合）国民健康保険・国民健康保険組合・北海道国民健康保険団体連合会

特定健診・後期高齢者健診のおトク

(40~74歳の方) (75歳以上の方)

- ① 検査料8,000円 → 特定健診500円※1
後期高齢者健診は無料で受けられる！
- ② 早期発見だから治療費が安くすむ！
- ③ からだの状態がわかって安心！アドバイスも受けられる！
- ④ 特定健診だとさらに、健診を受ける人が増えると保険料が安くなる!※2

国の目標受診率33%を達成すると国保保険料の引き下げ財源を獲得できますが、旭川市の受診率は29.5%(R4年度)。永山の受診率は年々上がっていますが、**R4年度は29.1%**で**11地域中6位**、**R3年度は27.5%**で**4位**でした。



市役所から

封筒が届いたら
受診券を持って健診に行こう！

※1※2 こうほう旭川市民 2023(令和5)年9月より抜粋