

## 「福まち」の行事を紹介します。

「福祉のまち推進事業」を省略して、通称「福まち」と呼んでいます。

福まちでは、町内会、福祉推進員、民生委員・児童委員及び各関係機関と協力して、見守り・安否確認、交流活動、研修活動などを行っています。

これらの中には、町内会の回覧板でもお知らせしているものがありますので、ぜひ興味のある活動に参加してみてください。

### ●福まち健康講話（令和5年3月13日）

3年ぶりに福まち健康講話を山鼻会館で開催し、山鼻地区各町内会の町内会役員など34人が参加しました。今回は「睡眠について～眠れない原因を知り、より良い睡眠をとるために」をテーマに、南22条おとなとこどものクリニック院長の小林俊幸先生を講師にお招きし、質疑応答を含めて、1時間ほどの講話をしていただきました。

小林先生による睡眠の講話の中では、不眠は、その人のもともとの素因や睡眠環境、身体疾患や心の状態（うつなど）、ストレスイベントなどが複雑に関連しており、原因は一つではなく、複数の問題が同時多発的に組み合わさっていることなど、睡眠の仕組みや不眠の原因などについてご説明いただきました。

世界的に見ても、日本は睡眠時間が短く、自分の睡眠に満足していない割合が非常に高いこと、睡眠薬は不眠の原因のほとんどを解消するものではないこと、睡眠薬を使って眠ることで、原因が見えづらくなっていることが問題であることなどのお話は大変印象的でした。

参加者からは、日ごろの睡眠の問題や睡眠薬との付き合い方、不眠への対処などの質問が挙がりました。講話の前後で行われた血管年齢測定や小林先生の講話をきっかけに、参加者それぞれが自分の健康や生活習慣を考える機会となりました。



# とくとく健診で生活習慣病予防を！

とくとく健診とは札幌市国民健康保険特定健診の愛称です。

日本人の食生活や身体活動等の生活習慣の変化により、糖尿病等の生活習慣病になる方が増えています。とくとく健診（特定健診）・特定保健指導を利用し、生活習慣病を予防しましょう。

## ＜山鼻地区の状況＞

令和3年度のとくとく健診の受診率は18.9%で、令和2年度よりも上昇しています。受診結果では、収縮期血圧（上の血圧）が130mmHg以上の方の割合が46.8%となっています。

これからも年に一度は健診を受診し、健康状態をチェックしましょう！（出典：国保データシステム）

## ■ とくとく健診（特定健診）の対象となる方

札幌市国保に加入している40歳以上の方（年度中に40歳となる方を含む）

## ■ とくとく健診（特定健診）の受け方

受診場所は実施医療機関（札幌市が指定する診療所や病院など）または、地区会館等で行う「住民集団健康診査」からお選びください。年度内に1回受診できます。

「保険証」、「受診券」、「前年度の受診結果（お持ちの方）」をお持ちください。

## ◆受診費用◆

受診場所	受診費用（市・道民税課税世帯）	
	基本健診のみ	基本健診＋付加健診
実施医療機関	1,200円	1,700円
住民集団検診会場	600円	1,100円

## ◆検査項目◆

項目	検査の目的
診察（身体診察・問診、身体計測、血圧測定）	肥満などの状態、血圧の状態
血液検査	血液中の脂肪の状態、肝機能の状態、糖尿病の可能性、血糖値の状態、肝機能の状態、腎機能の障害など
尿検査	糖尿病の可能性、腎機能の障害など

※そのほか、希望者は付加健診（血液、貧血、心電図検査）を受診できます。

## ■ お問い合わせ先

健診に関する一般的なお問い合わせ先

札幌市コールセンター（年中無休 8時～21時）

☎222-4894

詳しくは、WEBで検索

とくとく健診

検索

# 「すこやか倶楽部」に参加しませんか？

すこやか倶楽部は札幌市から委託を受け介護予防センターが実施している介護予防と健康管理を目的とした教室です。おおむね65歳以上の方なら、どなたでも参加いただけます。

## ■ 健康や社会制度などをテーマとして、様々な内容で教室を開催しています！

### ○関節痛の原因と対策講座

…理学療法士から、部位ごとの原因や対策について説明していただきました。実際に体を動かし、セルフケアの方法を学びました。



### ○山鼻脳活性化教室

…認知症予防を目的とした教室です。医師や看護師、理学療法士などの様々な医療職による「脳のアンチエイジング」に取り組んでいます。



### ○相続・遺言・認知症対策講座

…街の法律家である行政書士を講師にお招きし、事例を交えながらわかりやすく解説していただきました。

## ■ 外の空気を吸ってリフレッシュしませんか？

### ○やまはなウォーカー

…大通公園や知事公館、時計台などを目的地として、みなさんと楽しくウォーキングしています。色々なコースを歩いて、札幌の魅力を再発見しましょう！



### ○モルック

…モルックは、子どもからシニアのみなさんまで誰でも簡単にできるスポーツです。初めての方も大歓迎です！



その他にも、パークゴルフや公園での体操なども行っています。

## ■ お問い合わせは・・・

中央区介護予防センター旭ヶ丘 【担当地区：山鼻】

札幌市中央区旭ヶ丘5丁目6-51

(慈啓会特別養護老人ホーム内)

Tel. 011-532-6110 (担当：山根・板井)

お気軽に  
ご連絡ください！



# 見守り・訪問活動を実施しています！

山鼻地区にお住まいの75歳以上の方を対象に、民生委員や福祉推進員の皆さんが粗品等をお渡ししながらお宅を訪問し、生活状況に変わりがないかなどの見守りをしています。今年度は1,204の方が対象となっています。

見守り訪問にご協力いただいている皆様にこの場をお借りし感謝申し上げます。



訪問・見守りのイメージ  
キャラクター「まもりん」

# 「子育てサロン」を開催しています！

山鼻会館では、月1回（原則、毎月第3木曜日）、「子育てサロン」を開催しています。

子育てサロンは、乳幼児の親子が自由に集え、子育て中の皆さんといろいろな世代の地域の方々が、楽しく交流できる場です。

参加は無料。事前の申し込みも不要です。どうぞお気軽にお越しください。



## 山鼻地区社会福祉協議会役員名簿 （令和5年5月22日現在）

会長	阿部 貞夫	（第9町内会会長／山鼻町内会連合会会長）
副会長	芥川 統一	（第6町内会会長／町連副会長）
副会長	今川 直樹	（第10町内会会長／町連副会長）
監査	沖本 道孝	（第8町内会会長）
監査	熊谷 龍一	（幌南山麓会会長）
総務部長	阿部 貞夫	（再掲）
企画部長	小堤 範子	（第13東町内会会長／町連副会長）
情報部長	永喜多宗雄	（第2町内会会長／町連監事）
福祉のまち推進 センター部長	今川 直樹	（再掲）
同 副部長	大友 友江	（第11町内会会長／心の里親会・奨学会山鼻支部長）
会計部長	水島 幸雄	（第3町内会会長）

編集  
後記

爽やかで涼しい風が吹く季節となりました。山鼻地区福まちだよりをお手に取っていただき、誠にありがとうございます。さて、今号では、山鼻地区のすこやか倶楽部の活動を取り上げました。新型コロナの感染症上の扱いが5類へと変わり、様々な活動が再開しています。ぜひ、地域の絆を深め、支え合う場として、ご参加いただければと思います。