

あの時の東区ニュース

東区で行われた過去の行事やイベントを写真で振り返る「あの時の東区ニュース」。今月は、昭和54年（1979年）11月に行われた「東区婦人卓球大会」の様子を紹介します。



早期発見・治療が大切です 認知症かも？と思ったら

特集



認知症高齢者の数は、2025年には65歳以上の高齢者の約5人に1人に達すると見込まれています。今月は、認知症の早期発見と治療の大切さ、地域での支えについて紹介します。

東区の地域包括支援センターの職員の方

手に持っている「札幌市認知症ガイドブック」は、地域包括支援センターや区役所2階23番窓口で配布しています。

東区関連施設

東区役所(北11東7) ☎741-2400
東区土木センター(北33東18) ☎781-3521

東保健センター(北10東7) ☎711-3211
北部市税事務所(北4西5 アステイ45 9階) ☎207-3912
東清掃事務所(丘珠町873-1) ☎781-6653
東消防署(北24東17) ☎781-2100

まちづくりセンター

鉄東(北9東5) ☎721-3105	元町(北20東20) ☎781-5375
北光(北18東5) ☎721-1271	伏古本町(伏古3-3) ☎784-5534
北栄(北25東7) ☎721-6336	丘珠(丘珠町183-2) ☎781-4283
栄西(北39東4) ☎752-9536	札苗(東苗穂7-2) ☎783-3608
栄東(北41東14) ☎711-2203	苗穂東(苗穂町3) ☎742-4427

編集 東区役所総務企画課広聴係
☎741-2414 FAX 742-4762
Eメール hi.somu@city.sapporo.jp

早期発見・治療が大切です

認知症かも?と思ったら

コロナ禍で外出を控え、地域や家族・親族などとの交流が減った結果、高齢者の方の健康状態の悪化や認知機能の低下が懸念されています。身近な病気となった認知症について、早期に対策する重要性や、地域の相談先、交流場所などを紹介します。



認知症チェックリスト

- 同じことを何度も言うとか聞くと周りから言われることが多い
- いつも捜し物をしていることが多い
- 財布や通帳など大切なものがなくなる
- 約束を忘れたり、待ち合わせの場所に行き着けなかった
- 片付けや料理、運転などが以前のようにうまくできなくなった
- テレビのドラマは筋を追うのが面倒くさい
- 身だしなみを整えることがおっくうになり、構わなくなった
- 趣味や好きなことに関心がなくなった
- 何をするのもおっくうになった

※出典：認知症介護研究・研修東京センター
ひもときカレンダー（認知症ケア高度化推進事業）

早期発見・治療の3つのメリット

左のチェックリストで気になる点はありませんでしたか？認知症は、早期に発見、治療を始めることで、以下の3つのメリットがあり、早めに相談・受診することが大切です。

1 準備ができる

症状が軽いうちに本人や家族が病気と向き合うことで、介護サービスの利用や治療を受ける場合の希望の確認など、将来の生活に備えることができます。

2 治る病気や一時的な症状の場合がある

認知症のような症状が出て、体の病気が原因の場合もあり、治療によって改善したり、落ち着く場合があります。

3 進行を遅らせることができる場合がある

適切な治療を受けることによって、進行を遅らせることができる場合があります。

もしかして?と不安に思ったら、まずは相談を! 主な相談先は…

自身や家族について、少しでも不安に感じたときは、下記の窓口へご相談ください。「専門の医療機関、介護サービスなどの各種情報」、「認知症の方への接し方」など、状況に応じた具体的な支援を提案します。

★地域包括支援センター **電話** **来所** **訪問** 相談時間：平日 8時45分～17時15分 ※年末年始を除く

認知症や介護、福祉のさまざまな相談をお受けし必要な支援を行う、地域の総合相談窓口です。

●東区第1地域包括支援センター 担当地区：鉄東、北光、北栄、苗穂東 北23条東15丁目5-26 ☎711-4165

●東区第2地域包括支援センター 担当地区：元町、伏古本町、札苗 本町2条5丁目7-10 ☎781-8061

●東区第3地域包括支援センター 担当地区：栄西、栄東、丘珠 北45条東15丁目3-15 ☎722-4165

★札幌市認知症コールセンター **電話** 専門の相談員が電話で対応します。☎206-7837 (平日10時～15時)
※年末年始を除く



早期治療の大切さを実感

もの忘れをきっかけに治療を始めた当事者の方に、病気との向き合い方などをお聞きしました。



東区在住 M.Sさん

2012年にももの忘れ外来を受診し、治療を開始。地域の交流会などに参加しながら、現在も1人暮らしを続けています。

どんなきっかけでもの忘れ外来を受診しましたか

夫が亡くなってから1人暮らしを始めて数年がたった頃、料理をしているときに食材の名前がぱっと思い浮かばなくなりました。これはおかしいと思い、当時通っていた病院の先生に相談したところ、「もの忘れ外来というものがあるから受診してみても」と紹介されたのがきっかけです。

子どもからは「そんなに深刻に考えなくても…」と言われましたが、自分にとって今までにない感覚だったので、受診を決めました。

受診して治療を始めるまでの経緯やそのときの心境を教えてください

いろいろな脳の検査をした結果、このままでは認知症が進行する恐れがあると診断されました。「治療のための新しい薬がありますが、飲みますか？」と言われ、そうしたいとすぐに決断したのを覚えています。

先生を信頼していましたし、迷う気持ちは無かったですね。

治療を始めてから生活に変化はありましたか

薬を飲んでから、言葉がどんどん浮かぶようになって、興味があった俳句づくりにも挑戦できるようになりました。もともと参加していた区の介護予防教室や老人クラブ、歌声サロンなどに加え、認知症カフェにも行くようになり、新たな交流の場もできました。



早くに治療を始めた効果を実感しますか

家の中のことやお金のことは基本的に今でも自分でやっています。それができているのは、やはり早くに薬を飲み始めたおかげなんだろうなど実感しています。

絵や歌など趣味を楽しむためには、頑張ろうと思える気持ちの維持が大切ですが、治療の効果を感じられるのはその支えにもなっています。

コロナ禍で地域の状況も変化していますがこれから楽しみにしていることは何ですか

コロナで外出が制限された中でも、習い事などで親しくなった友人とは電話で近況を伝え合っていました。また直接会って話ができる機会を楽しみにしています。

今後もうまく自立した生活を続けて、地域での交流を大切にしていきたいですね。

認知症の方とその家族を支える地域の取り組み 男性介護者のつどい(ケア友の会)

男性介護者のつどい(東区ケア友の会)は、札幌市の認知症支援事業の一つです。介護や家事を行う上で役立つ専門職からの講話や交流会を行っています。参加者の皆さんからは、介護する上での参考や励みになったとの声が多く寄せられています。



次回の開催は 11月26日(金)です!

※申込方法など詳細は東区民のページP4でご確認ください。

この他にも、認知症の方と家族、地域住民、専門職などが集う場として「認知症カフェ」があります。詳細は地域包括支援センター、またはホームページでご確認ください。

札幌市認知症ナビ [検索](#)





東区のお知らせ

東区の人口

令和3年10月1日現在（国勢調査ベース）
人口 265,363人（前月比 -53）世帯数 132,194世帯（前月比 -37）

テレビとアプリでお知らせ配信中！

イベントなどのお知らせは、地上デジタルのデータ放送（STV）5チャンネルと無料配信のアプリ「さっぽろ」で配信しています。

11月11日からの内容を掲載しています

●東区民ホームページ

www.city.sapporo.jp/higashi/

ようこそひがしく

検索

●東区広報番組 さっぽろ村ラジオ（FM81.3MHz）

「東区情報ひろば タッピー通信」毎週水曜日 10時30分～40分

「タッピー通信 い～すトリー」毎月第4土曜日 13時15分～29分



リモコンの「dボタン」を押してね！

納税課納税係 ☎(207) 3913
(中央区北4西5アステイ45 9階)

相談先・詳細 北部市税事務所
行っています。ご利用ください。

市税は納期限までに納付を

市税は納期限までに納付が必要です。ご事情（病気・災害など）により、納期限までに納付できない方はご相談ください。ご相談の際には、収支の状況が分かる書類が必要です。毎週木曜日（祝日を除く）に20時まで夜間納税相談を行っています。ご利用ください。

詳細 健康・子ども課健やか推進係 ☎(711) 3211

胃がん・肺がん・大腸がん検診

日時 11月15日(月)（受付は9時～10時）

会場 東保健センター。

対象 東区にお住まいで、①胃がんは50歳以上の原則偶数歳の方、②肺がん③大腸がんは40歳以上の方。
費用 ①700円②無料（喀痰細胞診400円）③400円。減免制度あり。
定員 40人（先着）。

申込 11月12日(金)までに電話または直接窓口で申し込み。 ※胃がん検診はバリウム検査です。内視鏡検査を希望される方は（公財）北海道対がん協会または実施医療機関でご予約の上、受診してください。

〈国保・介護・後期〉保険料の夜間相談日

国民健康保険料・介護保険料・後期高齢者医療保険料の夜間相談を行います。平日の日中（8時45分～17時15分）、区役所へお越しになれない際にご利用ください。

※納付相談以外の手続きは受付できませんので、予めご了承ください。
日時 11月18日(木)・25日(木)20時まで（受付は19時30分まで）。

相談先・詳細 保険年金課収納係 ☎(741) 2536
(1階9番窓口)

高齢者 インフルエンザ予防接種

高齢者インフルエンザ予防接種が行われています。

日時 1月31日(月)まで。
会場 市内の実施医療機関（事前に予約が必要な場合があります）。

対象 ①接種日現在で満65歳以上の方。②接種日現在で満60歳以上65歳未満の方で、心臓、腎臓、呼吸器機能、HIVによる免疫機能に障がいのある方（障害等級1級か、それに準じる方）。
※①、②以外の方は任意の予防接種（接種費用は全額自己負担）です。

費用 1千400円。世帯全員が市民税非課税の方、生活保護受給世帯の方、東日本大震災で被災された方は所定の証明書持参で無料。

問い合わせ 市コールセンター ☎(222) 4894

東区ケア友の会（男性介護者のつどい）

認知症の方との関わりで、印象に残っていることや困っていることなどを語り合う座談会。オンライン（ZOOM）での参加も可能です。

日時 11月26日(金) 13時30分～14時30分（受付は13時10分から）。

会場 東区民センター分室集会室 B（北10条東7丁目）。

対象 東区にお住まいで認知症の方を介護する男性。

費用・定員 無料。会場15人、オンライン5人（いずれも先着順）。

申込 11月18日(木)から11月24日(水)までに、電話またはFAX（行事名、郵便番号、住所、氏名、ふりがな、年齢、電話番号、返信先、オンライン参加希望の有無を記載）にて申込。受付は8時45分～17時15分。

詳細・問い合わせ 保健福祉課 ☎741-2465 FAX711-2900

こもだてインフォメーション

サンデーサロン（毎月第4日曜日開催）

平日に子育てサロンに来られない方やお父さんも、お子さんとぜひ遊びに来てください。

日時 11月28日(日) 10時～12時。

会場 ちあふる・ひがし（北9条東7丁目1-25）。

対象 就学前のお子さんと保護者。

費用・申込 無料、直接会場へお越しください。

詳細 東区保育・子育て支援センター（ちあふる・ひがし）☎711-7807



「新型コロナウイルス感染症の予防に」マスクの着用や消毒など基本的な感染症対策を徹底しましょう。



帰宅時や食事前などは、ウイルスが残りやすいところ（爪や指先、指と指の間など）を意識して手を洗いましょう。

さっぽろ村ラジオ (FM81.3MHz) で放送中

「ラジオで介護予防!!」



コロナ禍で外出の機会が減ることで筋力が低下したり、気持ちが落ち込んだりすると、要介護状態への進行が早まってしまう可能性があります。

ご自宅で体を動かし、介護予防に取り組みましょう!

◆放送日・時間 3月31日(木)までの日曜日～木曜日、11時5分～11時15分と15時48分～15時58分

◆内容

ラジオを聴きながら取り組める体操をご紹介します。

- ・体操編：座ってできるスロートレーニング
- ・頭の体操編：指先から脳へ刺激を!
- ・お口の体操編：パタカラ・あいうべ・早口言葉



パソコンやスマートフォンでもお聴きいただけます。左のQRを読み取るか、「さっぽろ村ラジオ」を検索し、リスンラジオのアプリをダウンロードし、さっぽろ村ラジオを選局してください。

札幌市東消防団

消防団員募集中!

札幌市東消防団は、地域の安全と安心を守るために活動しています。

【入団要件】

- ① 18歳以上の日本国籍の方。
- ② 心身ともに健康な方。
- ③ 東区内に居住または通勤・通学されている方。入団を希望される方や少しでも興味がある方は、お気軽にお問い合わせください。



問い合わせ 札幌市東消防団本部 ☎781-2100

区内各施設の講座など

この他の講座や詳細は、各施設のHP、地デジ・アプリ、冊子「イベント情報はこちらでチェック 札幌市からのお知らせ」(配布場所：市内郵便局・区役所・まちづくりセンター・区民センター・地区センター)をご覧ください。各施設に直接お問い合わせください。

東区民センター 北11条東7丁目1-1 ☎742-5500

コロナ時代の新生活様式

～ワクワク整理で身軽に楽しく!

これからの人生を身軽に楽しく生きるための片付けポイントを学びましょう。

日時 12/7(火)、10時～12時。

対象・定員 15歳以上の方(中学生は除く)、20人(先着)。

費用 300円。

申込 11/22(月)から電話または直接窓口で申込。受付は10時～17時。

ふしこ地区センター 伏古11条3丁目1-15 ☎785-6323

包丁研ぎ講座

ご家庭で包丁を研ぐ方法を学ぶ実践講座です。

日時 12/7(火)、11時～12時、13時～14時、14時30分～15時30分の全3回。

対象・定員 15歳以上の方(中学生は除く)、各回5人(先着)。

費用 200円。

申込 11/24(水)から電話または直接窓口で申込。受付は9時～17時。

栄地区センター 北36条東8丁目1-25 ☎704-6005

生木を使った☆クリスマスツリー作り

今年は木の香りを楽しみながらクリスマスを迎えてみませんか?

日時 12/15(水)、10時～11時30分。

対象 15歳以上の方(中学生は除く)。

費用 3,000円(教材費含む)。

定員 10人(先着)。

申込 11/16(火)から電話または直接窓口で申込。受付は9時～17時。

掲載した情報は内容の変更や、中止、延期となる場合があります。事前に開催についてお問い合わせの上お出掛けください。

広告



ふむふむ ひがしく



自分の健康を守る健康診断。年に一度健診で健康状態をチェックしましょう。

ちょっと考えよう「健康診断の大切さ」

東区でとくとく健診と後期高齢者健診の対象になる方はおよそ8万人ですが、令和2年に健診を受けた方はおよそ1万人でした。

今は調子も悪くないし、毎年受けなくても…と思っている方はいませんか？日本人の死因の大きな割合を占めるのが「がん」、「心臓病」、「脳疾患」などですが、東区でもほとんど同じ傾向や割合が見られます。健康診断は生活習慣を映す鏡といわれ、自分では気が付きにくい生活習慣病などをチェックする良い機会になります。特に生活習慣病は**早期発見**が大切です。年に一度健康診断を受けて生活習慣病などを**予防**しましょう！

健康状態をチェック！

自分の体の状態を知ることができ、生活習慣病にかからないために、体の状態にあった健康づくりのアドバイスを受けられます。

医療費を軽減！

健康診断を受けていない方の医療費は、健康診断を受けている方の約1.5倍～2倍かかると言われています。早期発見・早期治療をすることで、医療費を抑えることができます。



「とくとく健診(特定健診)」と「後期高齢者健診」のご案内

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。**札幌市国民健康保険に加入している40歳以上の方を対象**に、一般の健診の他、希望する方は心電図検査なども受けることができます。

後期高齢者健診とは・・・**後期高齢者医療制度に加入している方**を対象に行っている健診です。とくとく健診と同様に、一般の健診の他、希望する方は心電図検査なども受けることができます。

社会保険に加入されている方は、各健康保険者(保険証の発行元)にお問い合わせください。



どう違うの？
国民健康保険と後期高齢者医療制度という保険の制度による違いだけで、受けられる健診の内容は同じです。

健診費用

	とくとく健診	後期高齢者健診
実施医療機関で受診※ (付加健診・希望制)	1,200円 (+500円)	500円 (+500円)
住民集団健診会場※ (付加健診・希望制)	600円 (+500円)	400円 (+500円)

※市・道民税非課税世帯の方、年度内に40歳に到達する方は基本健診の料金が免除されます。実施医療機関または住民集団健診会場のどちらかをお選びください。

お問い合わせ先

とくとく健診・後期高齢者健診の内容は、東保健センター ☎711-3211 まで。
受診資格、自己負担額、受診券(再発行)は、保険年金課給付係 ☎741-2529 まで。

健診の内容

区分	項目	
全員	診察	
	血液検査	脂質
		肝機能
		血糖
	尿検査	
希望者	血液検査	
	貧血検査	
	心電図検査	

結果を活用！

異常なし	来年度も健診を受診しましょう！
要生活習慣改善	食事や運動など、生活習慣を改善しましょう。保健センターに相談することもできます。
要医療要治療	治療等が必要です。すみやかに受診しましょう。

