

美幌町地域 包括支援センターだより

地域包括支援センターの 役割と地域包括ケアシステム②

地域包括ケアシステムとは

高齢者が住み慣れた地域で自分らしく暮らし続けるために、医療・介護・住まい・介護予防・生活支援が一体となって支える仕組みのことです。

今後、認知症高齢者の増加が見込まれることから、住み慣れた地域で生活を続けていくためにも、より一層地域包括ケアシステムの構築が重要となります。

人口が横ばいで75歳以上人口が急増する大都市部、75歳以上人口の増加は穏やかだが人口は減少する町村部等、高齢化の進展状況には大きな地域差が生じています。

地域包括ケアシステムは、保険者である市町村や都道府県が、地域の自主性や主体性に基づき、地域の特性に応じて作り上げていく必要があります。

医療 かかりつけ医や訪問診療など在宅医療の充実

介護 必要な介護サービスを地域で提供

介護予防 健康づくりや介護予防の取り組み

住まい 高齢者が安心して暮らせる住環境の整備

生活支援 買い物支援や見守りなど

これらが連携し、地域で支え合うことで高齢者が「その人らしく」安心して住み慣れた場所で暮らせる環境を作ることが大切です。



地域包括支援センター
☎75-3220 FAX 73-4787
平日 8:45～17:15

けんしんであんしん

しゃきっとプラザで実施する健診

申し込みは先着順となっています。申し込み状況で×と記載してある時間帯でも検査内容により申し込みが可能な場合もあります。

【特定健診、胃・肺・大腸・前立腺がん検診、ピロリ菌検査、エキノコックス検査、肝炎検診】

	6:00	6:30	7:00	7:30	8:00	8:30	9:00	9:30	10:00	10:30
6月3日(例)	×	×	×	×	△	△	○	○	○	○
6月4日(例)	×	×	×	△	△	○	○	○	○	○
6月5日(例)	△	×	×	×	○	○	○	○	○	○
6月6日(例)	×	○	○	×	○	○	○	○	○	○
6月7日(例)	△	○	○	○	○	○	○	○	○	○

※8月6日(休)～8日(休)、12月3日(休)～5日(休)にも健診があります。

【レディース検診】

	実施する検診	午前 (9:00～10:30)	午後 (12:30～14:00)	午後 (16:00～18:30)
6月9日(例)	子宮がん検診	○	○	
6月10日(例)	乳がん検診	○	○	
6月11日(例)	大腸がん検診			○
10月14日(例)	乳がん検診			○
10月15日(例)	子宮がん検診	○	○	
10月16日(例)	乳がん検診	○	○	
2月21日(例)	乳がん検診	○	○	
2月22日(例)	骨粗しょう症検診	○	○	

※子宮がん・乳がん検診の受診間隔は2年に1回です。
※骨粗しょう症検診は、令和9年3月までに40歳、50歳、55歳、60歳、65歳、70歳になる女性が対象です。

(○)：申し込み可 △：若干名申し込み可 ×：申し込み不可
☎保健福祉課 健康推進G ☎77-6545

おしゃべりカフェ

認知症の方とその家族、認知症に関心のある地域の方、サポートしたい方が集まって、ゆっくり気軽にお話や相談ができるカフェです。一緒にお茶をのみませんか。

『ちょっとのぞき見』『ぶらりお立ち寄り』の途中参加も大歓迎です。

日 5月23日(土) 13:00～15:00

📍 しゃきっとプラザ 1階
集団健診ホール

¥ 無料

申 不要



※体調が優れない方は入場をお断りすることがあります。

問 地域包括支援センター ☎ 75-3220

日本人を対象とした研究から、朝ごはんを食べると次の4つのメリットがあることがわかっています。

☑️ 朝ごはんがもたらす4つのチカラ

① 食事の栄養バランス

朝食を食べる人は、たんぱく質や炭水化物、鉄やビタミンなどの摂取量が多く、栄養バランスと関係していることがわかっています。

② 生活リズム

幼児から高校生までを対象とした研究では、朝食を食べる人は早寝、早起きの人が多いことが報告されています。また不眠傾向の人が少ないとの報告もあります。

③ 心の健康

朝ごはんを食べる人はストレスを感じていない人が多く、小中学生では家族や友人のことを「大切だ」「一緒にいて楽しい」などと肯定する気持ち強いことも報告されています。

④ 学力・学習習慣や体力

中学生対象の研究では、朝食を食べる人は学力が高く、小学生では学習時間が長いことが報告されています。また体力測定結果も良いと報告されています。

☑️ 「朝食を食べないことがある」妊婦・乳児の母は、3人に1人

令和6年度 妊娠届出時アンケート

回答	人数	全体割合
朝食は毎日食べますか		
毎日食べる	43	70.5%
食べないことがある	18	29.5%
未記入	0	0.0%

令和7年度 4か月健診アンケート

回答	人数	全体割合
「お母さんは朝食を食べますか」		
毎日食べる	28	63.6%
時々食べる	11	25.0%
食べない	5	11.4%

なぜ妊娠前から？

妊娠は食事を見直す絶好の機会と言われますが、実際には妊娠前の食習慣が継続されることが多いようです。妊娠期、授乳期は妊娠前と比べて多くのエネルギーや栄養が必要です。

妊娠前のエネルギーに付加するエネルギー量

妊娠初期(16週未満)	+50kcal
妊娠中期(16週～28週未満)	+250kcal
妊娠後期(28週～)	+450kcal
授乳期	+350kcal

妊娠前から栄養のバランスに配慮した食生活を意識し、朝ごはんを食べる習慣をつくるのが大切です。

参考) 日本人の食事摂取基準2025年版

☑️ 朝ごはんを習慣化するための3つのステップ

ステップ1 まずは一口でも食べる習慣をつける(おにぎり、パンなどエネルギー源となるもの)。

ステップ2 たんぱく質を含む食品をプラスする(おにぎり+ゆで卵など)。

ステップ3 野菜もプラスして、主食・主菜・副菜をそろえる(納豆ご飯+トマトなど)。

「プレママ食事アドバイス」はじめました

町では4月から、妊娠届け出時の栄養相談に加え、「プレママ食事アドバイス」を始めました。1日から2日分の食事記録を栄養診断ソフトで分析し、管理栄養士が妊婦さん1人ひとりに合った食事のアドバイスをを行います。町内にお住いの妊婦さんや妊娠を計画されている方は、どなたでもご利用いただけます。ぜひ食生活の改善にお役立てください。

問 保健福祉課 健康推進G ☎ 77-6545

参考) 「妊娠前からはじめる妊産婦のための食生活指針」厚生労働省/「朝食を毎日食べるとどんないいことがあるの」農林水産省ホームページ



妊娠前から朝ごはんを食べる習慣を！