

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③

～ 自助、互助、共助、公助～

自助



自分のことは自分でする力。他人の力に頼らず、自分自身で健康管理をするなど自分の力だけで課題を解決すること。

- 例
- 介護予防教室や運動に参加する
 - 買い物など身の回りのことを自分自身で行うまたは家族が対応する。

互助



ボランティア活動、高齢者によるボランティア、いきがいがい就労など、周囲にいる近い人との支え合い。

- 例
- 地域のボランティアの参加
 - お茶のみ仲間作り

共助



介護保険サービスなど地域や市民レベルで支え合いのこと

- 例
- 介護保険制度のサービス
 - 地域のボランティアによる協力

公助



生活保護、人権擁護や虐待対策など様々な公的なサービスにより、個人で解決できない生活諸問題に対処すること(行政による支援)。

地域包括支援センターでは、皆様が自分自身の力で生活が送れるよう、介護に関する勉強会や地域と関わる機会を持つようボランティア活動への参加などつなぎの支援を行っています。また、介護保険サービスの利用が必要となった場合はサービス事業所など関係機関へ紹介をしています。

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、ヒロリ菌検査、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(木)	×	×	×	×	×	×	×	×	×	×
6月4日(金)	×	×	×	×	×	×	×	×	△	○
6月5日(土)	×	×	×	×	×	×	△	○	○	○
6月6日(日)	×	×	○	○	×	○	△	○	○	○
6月7日(月)	×	×	○	○	△	○	○	○	○	○

※8月6日(木)～8日(土)、12月3日(木)～5日(土)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(火)	子宮がん検診 乳がん検診 大腸がん検診	○	○	
6月10日(水)	子宮がん検診 乳がん検診 大腸がん検診	○	○	
6月11日(木)	乳がん検診			○
10月14日(日)	大腸がん検診			○
10月15日(月)	子宮がん検診 乳がん検診 大腸がん検診	○	○	
10月16日(火)	子宮がん検診 乳がん検診 大腸がん検診	○	○	
2月21日(日)	乳がん検診 大腸がん検診 骨粗しょう症検診	○	○	
2月22日(月)	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
申 保健福祉課 健康推進G ☎ 77-6545

フレイル予防教室 20081

しゃきっとプラザでは、心身の機能低下防止を目的に「フレイル予防教室」を実施しています。簡単な体操や脳トレで、楽しみながらフレイル予防しませんか？

- 日 毎月第2・第4水曜日 10:30～11:00
- 場 しゃきっとプラザ 3階講習室
- 対 概ね65歳以上の方
- 料 1回200円(運動指導室利用料)
- 申 しゃきっとプラザ運動指導室(☎73-5755)
- 内容 簡単な体操、脳トレ
- 持ち物 上靴

※申し込み3名以上で実施します。

問 保健福祉課 健康推進G ☎ 77-6545

歯周病とむし歯(う蝕)は歯科の2大疾患と言われており、成人期において歯を失う原因の多くは、歯周病とむし歯によるものです。

歯周病とむし歯の違い

歯と歯ぐきの隙間から侵入した細菌が、歯肉に炎症を引き起こした状態(歯肉炎)、それに加えて歯を支える骨を溶かしてグラグラにさせてしまう状態(歯周炎)を合わせて、歯周病といいます。一方、細菌の作り出す酸によって歯が溶かされ、歯に穴があく病気がむし歯で、歯周病とむし歯は大きく異なる病気です。

歯周病の特徴

歯周病の原因は、歯垢(プラーク)に含まれる歯周病原菌といわれる細菌です。歯周病は歯みがきの仕方が悪い場合に起こりやすくなります。また、喫煙者は非喫煙者と比較し、歯周病に3倍以上罹りやすいと言われており、糖尿病の方も歯周病が進行しやすいとされています。この他、「かぶせもの」や「つめもの」と歯の間に段差や隙間があると歯垢が付着しやすくなり、歯周病を悪化させる原因となります。

メンテナンスをしていますか？

定期的に歯科医院を受診して、様々な項目のチェックやお口の清掃を受けることをメンテナンスと言います。一度、歯周治療を受けたことがある方は、治療終了後に定期的な管理をしないと歯周病原菌が増加したり、咬み合わせの変化によって歯への負担が増え、歯周病が再発したりすることがあります。

メンテナンスの間隔

歯周病の重症度や歯みがきの状態等によって個別に決める必要があります。一般的に治療前の状態が悪かった場合や歯みがきがあまりできない場合は、1～3ヵ月ごとにメンテナンスを受けられると良いです。軽度の歯周炎や歯みがきが上手な方は、半年に一度のペースでも問題ない場合があります。かかりつけの歯科医師とよく相談しましょう。また、症状がない方も定期的に歯科を受診し、口腔内の健康状態をチェックしましょう。



イベントのお知らせ

～歯みがきで 丈夫な身体の 基礎づくり～

6月4日(木)～6月10日(水)の「歯と口の健康週間」に関連したイベントが美幌歯科医師会の主催で開催されます。

歯 ブラシ 寄贈 美幌町・津別町内の全小中学校

歯のポスター
コンクール作品展示 6月4日(木)～6月10日(水)
しゃきっとプラザ3階ホール

無料歯科健診・無料フッ素塗布

6月7日(日)12:30～15:00 しゃきっとプラザ2階会議室

無料歯科健診 参加者の方 無料フッ素塗布 中学生以下の方

参加者には口腔ケアグッズ詰め合わせのプレゼントがあります♪

問 保健福祉課 健康推進G ☎ 77-6545

参考) 厚生労働省、健康日本21アクション支援システム～健康づくりサポートネット～



歯周病の早期発見を！ 定期チェックを忘れずに