

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④

～ 自助、互助、共助、公助～

地域のボランティア活動や社会資源の活用

町には集える場や活動がたくさんあります。「人と関わりたい」「社会参加したい」など自分の興味のある活動へ参加して外出の機会を持ちませんか？

「食事の支度が大変になってきた」「車の運転免許を返納したけど移動手段はどうしたら良いのか」など生活の困りごとに関する様々なサービスもあります。

- 各種講座や講演会
- 自治会クラブ
- 子ども食堂
- サロン
- 「まち育」出前講座
- しゃきっとプラザ運動指導室の利用
- 配食サービス
- 町内循環バスやもーびー
- シルバー人材センター
- サークル活動(囲碁将棋、絵手紙、社交ダンス)
- ※詳しくはマナビティーセンター(☎72-2300)へ
- 有償ボランティアさくらんぼ



町の社会資源は「高齢期のための安心生活ガイド」にまとめています。健康推進G(窓口6番)で無料配布していますのでご利用ください。

地域包括支援センターの勉強会やイベント

- おしゃべりカフェ
- 男性介護者の会
- 介護を学ぼう会
- 「まち育」出前講座
- 講演会主催
- ※詳しくはお問い合わせください。



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があります。

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

	6:00	6:30	7:00	7:30	8:00	8:30	9:00	9:30	10:00	10:30
8月6日(木)	△	○	△	○	×	△	△	○	○	△
8月7日(金)	○	△	○	○	○	○	○	○	○	○
8月8日(土)	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
12月3日(木)					△	○	○	○	△	
12月4日(金)					○	○	○	○	○	
12月5日(土)					○	○	○	○	○	

【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)
10月14日(水)	乳がん検診 大腸がん検診			○
10月15日(木)	子宮がん検診 乳がん検診	○	○	
10月16日(金)	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

おしゃべりカフェ HP 18993

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、ゆっくり気軽に話や相談ができるカフェです。一緒にお茶を飲みませんか。『ちょっとしたぞき見』『ぶらりお立ち寄り』の途中参加も大歓迎です。

日 7月22日(水) 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

内容 講話
(詐欺・悪徳商法から我が身を守るために)

*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



熱中症は、気温や湿度が高い環境下で大量に汗をかくことで脱水症が起こり、体内の水分が不足して体温調整がうまくできなくなると、体温が異常に高くなり熱中症の症状が現れます。夏が本格化するこれからの時期は、特に体調管理に注意が必要です。

熱中症を予防するために

熱中症警戒アラート発表時には、なるべく外出は控えましょう。

- エアコン等で温度をこまめに調整する。
- 遮光カーテンやすだれを利用する。
- 打ち水をする。
- 外出時には、日傘を使用したり、帽子を着用したりする。
- 吸湿性、速乾性のある通気性の良い衣服を着用する。
- 保冷剤、水、冷たいタオルなどで、からだを冷やす。
- のどが渇いていなくても、1日1.2～1.5リットルを目安に水分をこまめに摂取する。



熱中症が疑われる場合の対処法

- 涼しい場所に移動する(日陰で風通しの良い場所、エアコンが効いた部屋など)
- 衣類を緩め、体を冷やす(特に首すじ、わきの下、太もものつけ根など)
- 水分を補給する。自分で飲めない、症状が改善しない場合は医療機関を受診する。

町のクーリングシェルター

クーリングシェルターは、熱中症による健康被害の発生を防止するために町が指定した施設で、誰でも一時的に暑さをしのぐことができます。熱中症特別警戒アラートが発表された時などに開放しますのでご利用ください。

常時開放施設

- 町民会館
- 役場庁舎 3階議事事務局前町民ギャラリー
- スーパーアークス美幌店
- コープさっぽろびほろ店
- シティびほろ店
- 町内郵便局(美幌、美幌駅前、美幌南、上美幌、福住、稲美)

熱中症警戒アラートが発表された時などに開放する施設

- しゃきっとプラザ

開放時間

開館、開店日の10:00～17:00

※暑さに応じて延長する場合があります。利用の際は、各施設の指示に従ってください。

問 保健福祉課 健康推進G ☎ 77-6545

※参考) 厚生労働省 熱中症予防のための情報・資料サイト、今日の健康 2024.7



熱中症に注意しましょう

