

美幌町地域 包括支援センターだより

認知症になっても 安心して暮らせる美幌町に

～若年性認知症について⑤～

自分や家族が認知症を疑われたら

認知症は早期診断を行い早期対応が基本となります。認知症に効果がある薬もありますので、まずは受診をしましょう。

かかりつけ医

かかりつけ医がいる場合は受診して相談しましょう。専門医を受診する場合も、かかりつけ医に紹介状を書いてもらおうとスムーズに受診できます。



物忘れ外来

●町立国保病院 (☎ 73-4111)

脳外科外来で毎週金曜日午後に行っています。受診を希望される方は、「物忘れ外来希望」と伝えて、受診予約をしてください。

認知症疾患医療センター

●日本赤十字社北見赤十字病院 (☎ 0157-24-3115)

●北海道立向陽ヶ丘病院 (☎ 0152-43-4138)

※他にも物忘れ外来や脳外科、精神科等で認知症の検査を行っている病院があります。希望の病院がある場合は、病院に受診方法についてお問い合わせください。

参考)

「若年性認知症支援ガイドブック」
社会福祉法人仁至会
認知症介護研究・研修大府センター



当センターでは認知症についての相談を受け付けていますので、お気軽にご相談ください。

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

7月16日現在

●しゃきっとプラザで実施する健診

申込は先着順となっていますので、あらかじめご了承ください。申込状況で×と記載してある時間帯でも検査内容により申込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・ 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
8月3日(日)	×	×	×	×	×	△	○	○	△	△
8月4日(月)	×	×	×	×	×	○	△	○	△	○
8月5日(火)	△	○	○	○	×	×	○	○	×	△
12月4日(木)	-	△	△	○	×	×	×	○	○	○
12月5日(金)	-	○	○	○	○	○	△	○	○	○
12月6日(土)	-	△	○	○	○	○	○	○	○	○

※12月の受付開始時間は6時30分です。

【レディース検診】

検診内容：子宮がん検診・乳がん検診・大腸がん検診

	午前(9:00～10:30)	午後(12:30～14:00)	午後(16:00～18:30)
11月13日(木)			○
11月14日(金)	○	○	
11月15日(土)	○	○	
2月20日(金)	○	○	

※11月13日(木)、2月20日(金)は、乳がん検診と大腸がん検診のみ実施します。

※子宮がん・乳がん検診の受診間隔は2年に1回です。

(○ 申込できます △ 若干名申込できます × 申込できません)

問 保健福祉課 健康推進G ☎ 77-6545

令和7年度 男性介護者の会

男性だけが集まり、ざっくばらんな話をしたり、聞いたり、男性ならではの介護の悩みや様々な体験談など情報交換もしています。

誰かと話をすることでストレス発散の機会にもなるので、お気軽にご参加ください。

日 9月2日(火) 13:30～15:00

📍 役場庁舎 1階第1会議室

¥ 無料

内容 歯の手入れや歯科受診のタイミング

指導 伊藤 峰子 氏(在宅歯科衛生士)



※参加される方は事前に申し込みください。介護を必要とされる方と一緒に参加することも可能ですのでご相談ください。

問 地域包括支援センター ☎ 75-3220・窓口 9 番

毎年、お盆を過ぎても暑さが続くようになってきました。ここ美幌町でも熱中症は深刻で身近な問題です。暑さ対策はもう少し必要となりますので、改めてご紹介します。



温度計、湿度計を見る習慣をつける

室温28℃以上を目安に注意しましょう。

エアコンがある家庭は、除湿にして湿度を下げたり、冷房を入れたりしましょう。エアコンを入れても扇風機や送風機で風を回すと、快適さが増します。

エアコンのない家庭は、まずは扇風機を回してください。網戸から暑い風しか入ってこない場合は、窓の下に水をまくのもおすすめです。また、一度シャワーに入ったり、濡れたタオルや保冷材を使ったりすると、ぬるい扇風機の風があたっても快適に感じ、気化熱により体温も下がります。

日中の外出はできるだけ避ける

特に午前10時から午後2時の暑い時間帯は外出を避けましょう。どうしても外に出る場合は、木陰や日陰で過ごしたり、可能であれば日傘を積極的に使いましょう。

※日傘の効果として、汗をかく量が17%減少したという報告もあります。(2019年環境省調査)

食事をしっかり摂る

さっぱりとした麺類と夏野菜だけでなく、お肉やお魚、卵など不足しがちなたんぱく質もしっかり摂ることを心がけましょう。

クーリングシェルターを利用する

熱中症特別警戒アラートがオホーツク管内に出されたり、美幌町で警戒すべき暑さになったりする場合には、HPや広報車でお知らせし、町内5か所の施設がクーリングシェルターとして町民の皆様には開放されます。

クーリングシェルターとして開放される施設

しゃきっとプラザ、町民会館、スーパーアークス美幌店、
コープさっぽろ美幌店、シティびほろ店

町民会館、スーパーアークス美幌店、コープさっぽろ美幌店、シティびほろ店は開館(店)時間中は、ご自由にお休みいただけます。

<熱中症対策のお知らせ>

美幌町ホームページ『くらし→防災・安全→防災』で検索、もしくは ☎ 13795『熱中症に気をつけましょう』

美幌町のHPから北海道のHPに移動することもできます。

暑さはまだ続きます
体調管理を
心がけましょう



参考 熱中症予防のための情報・資料サイト(厚生労働省)

問 保健福祉課 健康推進G ☎ 77-6545

Health 9
健康
メ
モ



まだまだ続く、暑さ対策

