

障がい者福祉だより

○先月号に引き続き、障がい福祉サービスについてご説明します。今月号では「サービスの内容」についてです。

在宅や通所などで利用する訪問系のサービスと、入所施設等で行うサービスがあります。入所施設等で行うサービスは「日中活動系サービス」と「居住系サービス」に分けられています。今回は在宅や通所などで利用する「訪問系サービス」についてご説明します。
※介護保険法の規定により同様のサービスを受ける事ができる方は、介護保険制度によるサービスが優先されます。

訪問系サービス - 在宅で訪問を受けたり、通所などで利用するサービスです。

サービスの名称	内 容
居宅介護（ホームヘルプ）	自宅で入浴や排せつ、食事などの介助をします。
重度訪問介護	重度の障がいがあり常に介護が必要な人に、自宅で入浴や排せつ、食事などの介助や外出時の移動の補助をします。
行動援護	知的障がいや精神障がいにより行動が困難で常に介護が必要な人に、行動するとき必要な介助や外出時の移動の補助などをします。
同行援護	重度の視覚障がいにより移動が困難な人に、外出時に同行して移動の支援を行います。
短期入所（ショートステイ）	家で介護を行う人が病気などの場合、短期間、施設へ入所できます。
重度障害者等包括支援	常に介護が必要な人の中でも介護の必要な程度が非常に高いと認められた人には、居宅介護などの障がい福祉サービスを包括的に提供します。

* 来月号では入所施設等で行うサービスについてご説明します。

問い合わせ先

- 山都町役場 健康福祉課 72-1229
- 清和総合支所 健康福祉課 82-2111
- 蘇陽総合支所 健康福祉課 83-1111

野焼き火災にご注意を！！

春にかけて、毎年、野焼きによる火災が多く発生する時期を迎えます。次のことに注意し、火災を出さないようにしましょう。

野焼きによる火災を防ぐポイント

- 乾燥注意報や強風注意報発令中は野焼きを行わない。
- 決して一人では行わず、複数人で行うこと。
- 高齢者のみでは危険であるので行わない。
- 厚い生地を着るなど、着火しにくい服装で行う。
- 事前に役場総務課で火入れ申請を行う。
- ジェットシューターなどの消火用具を準備する。

消防団では、ジェットシューターの貸し出しを行っています。野焼きの際は、お近くの消防団員にご相談ください。



いったん火災が発生すると、強風の影響などで火の回りが想像以上に早くなり、火や煙に巻かれることがあります。万が一、火災が発生した場合には、無理して消そうとせず、安全な場所に避難するとともに、速やかに山都消防署に通報してください。

山都消防署 電話72-1610 役場総務課 電話72-1111

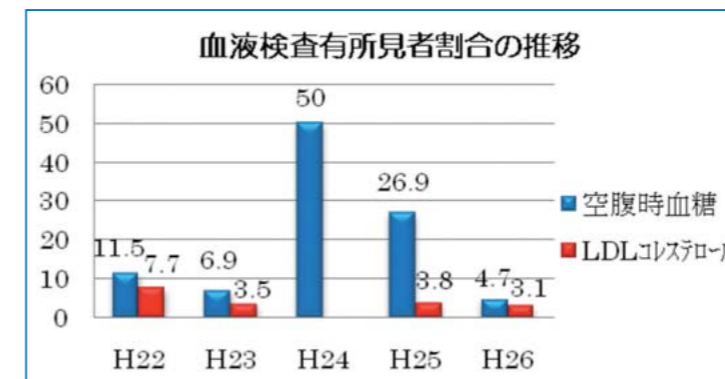
保健センターだより vol.40

2月1日から2月7日までの1週間は「生活習慣病予防週間」です。家庭でも、健康や生活習慣病予防について考えてみましょう。

今回は、町の生活習慣病予防の取り組みを紹介します。

山都町では、“子どものうちから自分の健康状態に目を向け、生活習慣病予防に心がけてもらう”ということを目的に小児生活習慣病予防事業に取り組んでいます。この事業では、小学5年生を対象に健康診断と健康教室を実施しています。

これは、過去5年間の小児生活習慣病予防健診結果の一部です（健診受診は希望者のみ）



毎年、血糖異常や脂質異常、肥満など、生活習慣病が心配される子どもがいます。

学校で実施する健康教室では、今増えてきている糖尿病をテーマに学習をしてもらっています。糖尿病がどのような病気なのかを学んだ後、日常生活の中で、子どもたち自身が考え実行できるよう、おやつのカロリー、1日に食べてよい量について学習してもらっています。



教室前に実施するアンケート結果を見ると、子どもも保護者も、学校や仕事から帰宅してからの間食や夕食から就寝までの間食が習慣化しています。

間食をするとカロリーの摂り過ぎになりがちなので、肥満につながっていきます。間食の時間帯や量を見直しましょう。

★夜摂りすぎたエネルギーは脂肪となって貯蔵されます。脂肪を増やさないために、夕食後のデザート、夜食などは控え、夕食から就寝までは3時間をあけるようにしましょう

★食べている物にどのくらいのカロリーがあるのか、食品に表示してある『栄養成分』を見て確認する習慣をつけましょう。

【小学校5年生の場合】

1日にとってよい間食のカロリーは、

1日の総エネルギー 2,000kcal の1割 = 200kcal

