

友愛訪問で共に支え合う

～老人クラブ下市互助会シルバーヘルパーさん～

高齢者支援係より

シルバーヘルパーは、老人クラブの中で養成講座を受講修了した会員が、地域の一人暮らし高齢者宅を訪問し、話し相手などの見守り（友愛訪問）を行っています。

令和元年度は、山都町全体で 1,828 件の友愛訪問が実施されました。

下市互助会のシルバーヘルパー活動では、毎月 22 日に、一人暮らし高齢者のお宅を 3 人一組で訪問されています。起伏の多い地区を歩いて訪問するため、「もうすぐ 90 歳になるのでいつまでできるか心配です。」と元気にヘルパーとして活動されている大和さん（89 歳）と藤田さん（88 歳）は話されます。

訪問先では「お変わりないですか?」「お互い風邪をひかないようにしましょうね」など日常的な何気ないひと言を掛け、訪問を受けた方は「近所の方に見守ってもらい心強いです」と感謝されていました。



最近では、ご近所のつながりが希薄化している地域もあります。そのような中、見守る側も見守られる側もお互いを気遣い、高齢になっても共に支え合っていく見守り活動です。



NHK 放送受信料免除申請

下記に当てはまる方は、申請をすることで受信料が全額または半額に免除されます。

福祉係より

◆全額免除対象者…

- ①公的扶助受給者（生活保護法に規定する扶助を受けている場合など）
- ②次のいずれかにあてはまる方がいる世帯で、世帯構成員全員が町民税非課税の場合
 - ・身体障害者手帳をお持ちの方
 - ・所得税法または地方税法に規定する障がい者のうち、精神保健指定医などにより、知的障がい者と判定された方
 - ・精神障害者保健福祉手帳をお持ちの方

◆半額免除対象者…

- ①次のいずれかにあてはまる障がいの方が世帯主で受信契約者の場合
 - ・視覚、聴覚障がいにより身体障害者手帳をお持ちの方
 - ・身体障害者手帳 1 級または 2 級の方
 - ・所得税法または地方税法に規定する特別障がい者のうち、精神保健指定医などにより重度の知的障がい者と判定された方
 - ・精神障害者保健福祉手帳 1 級の方
 - ・重度の戦傷病者（戦傷病者手帳をお持ちで、障がい程度が特別項症から第 1 款症の方）



◆申請時に必要なもの

- ・各種手帳 ・印鑑

問合せ先 福祉課 ☎ 72-1229 清和支所 健康福祉係 ☎ 82-2112
蘇陽支所 健康福祉係 ☎ 83-1112

身につけよう！炭水化物のかえっこ方法

山都町の健診の結果をみると、過去 1～2 カ月の血糖の平均を示す HbA1c の値が基準値以上の、糖尿病やその予備群の方が多くおられます。

お米がおいしい山都町。パンやうどん、ラーメンと一緒にお米を食べたりしていませんか？パンや麺類はご飯と同じく炭水化物を多く含みます。

炭水化物の摂りすぎは、糖尿病の原因となる血糖値の上昇や、肥満につながります。

HbA1c が基準値以上の人	大人	68.40% (3 人に 2 人)	小学 5・6 年生	16.20% (6 人に 1 人)
	R1 年度特定健診		R2 年度小児健診	

一食あたりの適正な炭水化物の量は、ごはんの量に換算して考えられます。普段食べているものがごはん何杯分にあたるか知り、炭水化物の食べすぎを防ぎましょう。

食品	量	ごはんに換算した量	食品	量	ごはんに換算した量
もち	1 個 50g	ごはん 70g	ゆでうどん	1 玉 250g	ごはん 160g
シリアル	1 人前 40g	ごはん 100g	干しそうめん	1 束 50g	ごはん 100g
食パン 6 枚切	1 枚 60g	ごはん 100g	インスタントラーメン	1 袋 90g	ごはん 290g
ロールパン	1 個 30g	ごはん 60g	スパゲッティ	1 束 100g	ごはん 220g
クロワッサン	1 個 50g	ごはん 140g	そば 生そば	1 玉 120g	ごはん 190g
ハンバーガー	1 個 225g	ごはん 350g	※ご飯 100g = = 168kcal		

上手な炭水化物のかえっこ方法

(例) 1 食あたりのごはんの基準量が 130 g の場合
ある日の献立 おやつ：ロールパン 1 個+お茶 夕食：ごはん 130 g + 味噌汁+野菜炒め

ここに注意！

ロールパン 1 個食べるとご飯を 60 g 食べたこととなります。おやつロールパンに加え、夕飯にごはんを普段通り 130 g 食べてしまうと、基準量を超えてしまい、炭水化物の摂りすぎになります。

改善点

- ①おやつを炭水化物以外の乳製品（チーズやヨーグルト）や果物※に換える
※果物は一日 80 kcal まで（りんご 1/2 個、バナナ 1 本、みかん 2 個のいずれか）
- ②夕食のごはんを減らす
ごはんの量を、ロールパン分（ごはん 60 g）を引いた 70 g にして食べる
あなたの 1 日の炭水化物はごはん何杯分でしょうか。ぜひ計算してみてください。

問合せ先 健康ほけん課 ☎ 72-1295 清和支所 健康福祉係 ☎ 82-2900