

いつまでも健やかに過ごすために

# 健康寿命をのばしましょう



## 健康寿命とは？

病気で寝たきりになったり、介護を受けたりせず、健康で日常生活を送れる期間です。元気で長生きするために大切な事は

### 病気の予防と心身の機能低下の予防

・・・何歳になっても自分らしくいきいきした生活を送るために・・・

- ① 家族や友人と関わる機会をもちましょう
- ② 楽しく集中できる趣味をもちましょう
- ③ ウォーキングなどの有酸素運動をしましょう
- ④ バランスの良い食事に気をつけましょう
- ⑤ 記憶力を使って脳を活性化しましょう
- ⑥ 病気のコントロールをしましょう

(平均寿命 と健康寿命 ) H25年



無理なく運動  
しましょう。  
目標 30分！



## 職員紹介

常野 鳥谷部 若杉 堀内 佐藤 本間ゆ 庄田 本間も

ご相談・講座の受付などは

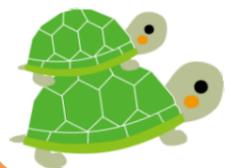
## 高齢者あんしん相談窓口 函館市地域包括支援センター

### 亀田

函館市昭和1丁目23番8号  
(かめっこ保育園 2階)

電話 (0138) 40-7755  
FAX (0138) 40-7766

お気軽に  
ご連絡  
下さい。



包括

# かめだより

第1号



広報紙:平成28年8月発行

高齢者あんしん相談窓口  
函館市  
地域包括支援センター亀田

発行責任者:常野 剛永



平成28年4月、函館市の地域包括支援センターが10カ所に増え、私たち『亀田』も新規にオープンして4ヶ月が経ちました。本紙は当センター第1号の広報紙となります。定期的に皆様へ有用な情報をお伝えできれば…と思っています。これからも地域の相談窓口として地域の皆様のお役に立てるよう、頑張りますので宜しくお願いいたします！

## 健康づくり教室



美原  
元気いきいき  
教室2

参加者のことば  
「足の運動で動きがよくなってきた」  
「家にいると何もしないけど、おしゃべりも出て楽しい」

皆さんで集まって健康づくりしませんか？  
健康づくり教室を開催したり、開催のお手伝いをします！  
ぜひご相談ください。



ふまねつと、体操、ストレッチ、お口の体操、健康のお話、健康相談など行います。

## 町会活動への参加



赤川ふれあい会食

赤川町のふれあい会食に参加し、消費者被害等の講話などをさせていただきました。

石川町の多世代交流サロンに相談コーナーを設けて頂き、参加者の相談をお伺いしました。



石川町サロン

## 包括支援センター亀田の担当地域は

- ・赤川町 ・赤川1丁目 ・石川町 ・亀田中野町
- ・昭和1～4丁目 ・北美原1～3丁目 ・美原1～5丁目です



町名	高齢者人口	高齢者率	町名	高齢者人口	高齢者率
美原1丁目	576	29.2%	北美原1丁目	254	20.4%
美原2丁目	933	30.9%	北美原2丁目	399	27.7%
美原3丁目	896	25.0%	北美原3丁目	327	28.5%
美原4丁目	881	35.4%	石川町	751	16.8%
美原5丁目	788	35.0%	昭和1丁目	527	27.8%
赤川町	506	32.8%	昭和2丁目	799	28.7%
赤川1丁目	571	31.3%	昭和3丁目	608	25.0%
亀田中野町	170	26.9%	昭和4丁目	728	20.8%

※平成28年6月末現在 65歳以上人口のみ抽出

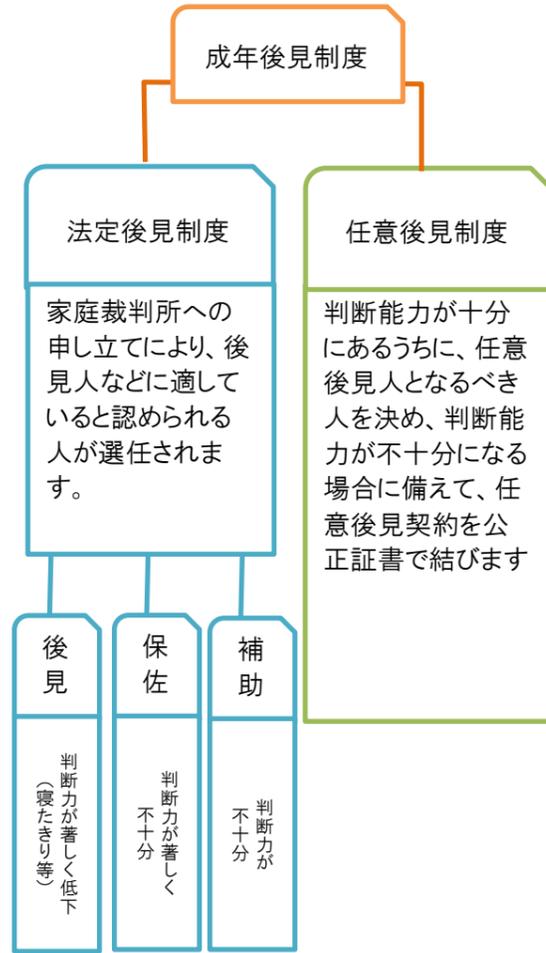
# 成年後見制度

成年後見制度は認知症等により判断力が不十分になった方の権利を守るための制度です。判断力が低下すると、契約を結んだり、不動産の管理や処分、現金や通帳の財産管理が難しくなったり、悪徳商法等に引っかかっても解決が難しくなり、状況が悪化する危険性もあります。

成年後見制度は、判断力に応じて代理人をたて契約を結んだり適切な財産管理をしてもらったり、詐欺被害の契約解除を訴える事ができます。

右記の図のように、判断力が十分にあるうちに事前に契約を行う任意後見制度と、判断力が低下した後に家庭裁判所へ申立てを行う法定後見制度があります。

詳しい内容などを聞きたい等がございましたら、包括支援センターまでお気軽にご相談ください。



※平成28年10月末現在 65歳以上人口のみ抽出

## 特殊詐欺に気を付けて！！



平成27年中、道内における特殊詐欺の  
 ・認知件数は 275 件  
 ・被害総額は 約9億3,000万円 でした。

特に高年齢者(65歳以上)の方々の被害が約7割を占めています。

被害に遭わないためには

- ・家族で頻りに連絡を取り合う
- ・家族で詐欺の手口等について話す
- ・町内会活動などを通じた高齢者の見守り活動による声かけ
- など、家族や地域の絆を深めて被害に遭わないように気をつけましょう。

高齢者の消費者被害に関する相談が全国の消費生活センターに多く寄せられています。

『自分だけは大丈夫』『自分の親に限って引っかかる事はない』と思っても、詐欺の手口は多様化しており、詐欺被害防止のためのキャンペーンも行っておりますが、更に増加しています。

高齢者は「お金」「健康」「孤独」の3つの大きな不安を持っているといわれており、悪質な業者は言葉巧みにこれらの不安をあおり、親切にして信用させ、年金や貯蓄などの大切な財産を狙っています。

高齢者は自宅にすることが多いため、電話勧誘販売や家庭訪問販売による被害にあいやすいのも特徴です。

下記に高齢者自身が気をつける事、家族が気をつける事、周囲が気づくサインを記載いたしました。

怪しい電話が来た、被害にあってしまった等の場合には、早期にご相談ください。

# 認知症サポーター養成講座

高齢化が進むにつれ、認知症の方の人口も増えてくる事が予測されます。認知症は決して特別な病気ではありません。認知症についての知識や関わり方などを学んでみませんか？



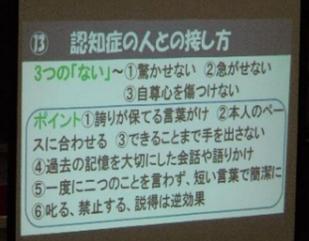
先日行われた、認知症サポーター養成講座の様子です。



対象者に合わせて介護劇を入れる等、わかりやすく工夫しております。



認知症の方との接し方等を、参加者に合わせて説明いたします。(学生～高齢者まで)



講座の開催をご希望される方は、お気軽にご連絡ください。(10名程度から)

## 相談先

- 函館市役所 「くらし安心110番」 0138-21-3110
- 函館市消費生活センター 0138-26-4646
- 警察 相談ダイヤル 0138-51-9110 #9110 (短縮ダイヤル)
- 担当圏域包括支援センター

本人	常に留守番電話設定にして、すぐに電話に出ない お金の話が出たら、必ず「以前」の電話番号に折り返す おかしいと思ったら、迷わず電話を切る 帰ろうとしない業者には迷わず110番 迷惑電話対策対応の電話機に変更する。	本人
家族	日頃からまめに電話で話す 家族間で合言葉を決める 電話でお金の話をしないを決める 自宅に知らない荷物が無いかな、確認する 被害にあっても叱責はせず、話を聞く	家族
周囲の人	投資や羽振りの良い話が増えた 色々な人や車が出入りしている 頻りに宅配便が届いている様子がある 大金を下ろそうとしている 普段から詐欺についての話をしておく	周囲