保健センターだより

8020達成者の表彰を行います

8020(ハチ・マル・ニイ・マル)運動は「80歳になっても20本以上自分の歯を保とう」という運動です。8020を達成された方に対して表彰を行います。

令和8年3月31日までに80歳以上になる方で、ご自身の歯が20本以上ある方が対象となります。下記のいずれかの方法で申請してください。以前に表彰されたことがある方は除きます。

▶申請方法

①町内の歯科医院で歯科健診を受ける方

歯科医院より推薦を受けることができます。8月6日(水)までに町内の歯科医院を受診してください。

②町外の歯科医院で歯科健診を受ける方

受診する前に保健センターで歯科健康診査報告書を受け取り、歯科医院で記入を依頼してください。歯科健康診査報告書は、8月8日(金)までに保健センターへ提出してください。

8020を達成された方の表彰式は、9月21日(日)に開催する健康・福祉フェスティバルで行います。

▶問合せ　保健センター　☎28・3150

健康講座「今日からできる快眠法」参加者募集！

なかなか眠れない、寝ているのに疲れがとれない、どれくらい睡眠をとればよいのかわからないなど、睡眠に関する困りごとはありませんか？

心身の健康のためには質・量ともに十分な睡眠が必要です。そこで睡眠が脳や健康に与える影響や睡眠の質を上げる方法についての講座を行います。参加は無料です。

▶とき　8月19日(火)10時～11時30分　**▶ところ**　保健センター

▶講師　中部大学生命健康科学部 生命医科学科教授　野田明子氏　**▶定員**　40名(先着順)

▶申込み　保健センター(☎28・3150)に電話または予約フォームより申込み

予約フォーム

あおぞらだより

高齢者虐待を防ぎましょう

虐待とは

高齢者虐待防止法では、高齢者への虐待は、大きく５つに区分されています。

身体的虐待
身体に外傷を生じさせたり、生じるおそれのある暴行を加えたりすること

心理的虐待
暴言や拒絶的な対応などにより心理的外傷を与えること

性的虐待
本人が同意していない性的な行為やその強要

経済的虐待
高齢者の財産の不当な処分や、高齢者から不当に財産上の利益を得ること

介護・世話の放棄・放任
必要な介護サービスの利用を妨げたり、世話をしなかったりすること

高齢者の介護やお世話、がんばりすぎていませんか

高齢者虐待の原因のひとつに、「介護者の心身の疲労」があります。介護は長期にわたることが多く、どんなに頑張っても限界があるものです。ひとりで抱え込まず、まずはご相談ください。

「もしかして虐待?」と思ったら、まずは地域包括支援センターへご相談ください

高齢者虐待防止法では、虐待を発見した人は通報するよう努めなくてはならず(努力義務)、虐待を受けている人の生命や身体に重大な危険が生じている場合は通報しなければならない(義務)ことが定められています。高齢者の虐待は、当事者に自覚がなかったり、虐待を受けている高齢者が介護者に遠慮していたりすることがあるため、外からは見えにくいものです。また、他者が口を出しにくいということもあります。そのため、周りからの小さな気づきと通報が、高齢者と介護者の両方にとっての助けになります。通報した方の秘密は守られますので、地域包括支援センターへご相談ください。

虐待を防ぐために地域でできること

地域のみなさんが、介護者や高齢者をやさしく見守り、声をかけるなどをしてくださることで、孤立を防ぎ、虐待の発生予防につながります。「最近どうですか」「何か困ってませんか」そんなひと言が大きな助けになります。

▶問合せ　地域包括支援センターあおぞら　☎28・0932