



ほくたち わたしたち  
**くっちゃん子**

倶知安ですくすく育つ子どもたちです。「こんな子に育ってほしい！」ご家族の願いも併せて紹介します。

☎総合政策課広報広聴係 ☎ 56 - 8001

**子育て支援センターだより**

**4月の広場のお知らせ**

あいあい広場 (0歳) 4月 7日(木)  
 きらきら広場 (1歳) 4月 14日(木)  
 のびのび広場 (2・3歳) 4月 21日(木)  
 各広場とも10時から支援センターでこいのぼりの制作と誕生月のお子さんのお誕生日会を行います。  
 ■申込 / 3月7日(月)9時30分～

**子育て支援センター (南3東5 めくめく内)**

☎ 55 - 8355 FAX 55 - 8377  
 開所時間 9時30分～12時、13時30分～16時  
 休所日 日曜日、祝日

**「血圧」について、今一度考えましょう**

倶知安町は高血圧の方が多く、脳卒中や心不全で要介護になる方が多いです。

高血圧は生活習慣の改善と降圧薬によって適切な管理が可能と言われています。

しかし高血圧になっても、症状が出ることはほとんどなく、血圧計で測定しないと気付くことができません。無症状のまま何年も高血圧が持続し、血管がポロポロになると、脳卒中や心不全を起こしてしまいます。こうした状態になつてから高血圧の治療をしても、それらの障害が元に戻ることはありません。

町の健診結果では、病院を受診していない人(3疾患治療無し)でI度高血圧以上の「受診が必要な人」に該当するのは、約4人に1人の割合となる23・7割でした。※3疾患とは高血圧、糖尿病、脂質異常症  
 健診を受けて自分の現状を理解し、血圧を下げることで脳卒中や心不全を予防することにつながります。

さらに最近ではコロナによる外出

自粛で運動不足やストレスによる過食などから、高血圧の発症や重症化しやすい環境にあります。町では、健診結果から個人に合わせた、保健師や栄養士と生活習慣などの相談ができます。自宅楽しく健康的に過ごすため、減塩のヒントを参考に高血圧予防に目を向けてみてください。

☎ 福祉医療課保健指導係  
22-1144

世界保健機関 (WHO)・日本高血圧学会の分類

程度	収縮期血圧	拡張期血圧
I度	140～159	90～99
II度	160～179	100～109
III度	180～	110～

減塩のヒント

①塩分量を知る	⑥食べる量を減らす
②減塩食品を活用する	⑦調味料は食材の表面につける
③ご飯食を多めにする	⑧汁物は具を多くする
④汁物や麺類の汁は残す	⑨香辛料や酸味、香味野菜を使う
⑤野菜摂取で塩分を排せつする	⑩だしを活用する

**最期まで自分らしくあるために**

近年話題となった、自分の最期の時に、意思表示をどのように家族や友人などに伝えるのか、ということについて紹介します。

日本は長寿国として有名で、厚生労働省の令和2年簡易生命表では、男性が81・64歳、女性が87・74歳といずれも前年より長生きという統計が出ています。

高齢期での死亡原因の第1位はがん、第2位は心疾患、その後肺炎や脳血管疾患などと続きます。これらの死因の中には「突然死」が多く、伝えたいことを伝えられずに最期を迎えてしまうケースがあります。

最近では、元気なうちから自分の思いを家族や友人、親しい人などに伝えるための「エンディングノート」というものが作成されており、自治体によっては独自で作成・配布するノートもあります。突然死以外にも「認知症」による理解力低下から、意思表示ができなくなる場合もあります。

また、身近に暮らす家族でも本人の意思が分からず、さまざまな決断をすることへの悩みや苦しみが

があると聞きます。

意思確認できるノートがある、いざという時に自分の意思を大切な人に伝えることができるため、コロナ禍で外出ができない時間に、今一度自分を見つめ直す時間として、ノートを活用してみたいかがでしょうか。ノートはインターネットや書店でも気軽に手に入れることができます。

☎ 福祉医療課地域包括支援センター  
23-0500

	もしものとき	人生をつづる
エンディングノートのイメージ	○介護が必要になったら ・介護してもらいたい人や場所など	○これまでの歩み・旅行などの思い出
	○判断能力が低下したら ・財産管理などをどうするか	○個人情報 ・携帯電話やパソコンのパスワード ○大切な人へのメッセージ
	○病気になったら ・死期の告知や延命治療など	○
	○死後のこと ・預貯金や不動産などの書類の保管場所 ・葬儀やお墓 ・相続や形見分け ・友人らの連絡先	○

