

# 浦臼町高齢者世帯等除雪費助成事業

10月の全戸配布チラシにて周知をしていますが、申込みをされていない方はいませんか。

浦臼町では除雪作業が困難な高齢者等の世帯に対し、業者等に支払った費用の一部を助成（業者等に支払った額の半額、5万円を限度）し、経済的負担の軽減と安全安心な在宅生活を支援します。

## 助成の対象となる世帯

申請日時点で下記のいずれかに該当



- (1) 70歳以上の者のみで構成される世帯
- (2) 身体障害者手帳1級・2級または肢体不自由区分の下肢や体幹に該当する者のみで構成される世帯
- (3) 母子および父子ならびに寡婦福祉法による母であって、児童を扶養している世帯
- (4) 要介護1以上の介護認定を受けている単身者世帯
- (5) (1)～(4)に該当する者のみで構成される世帯
- (6) その他町長が特に必要があると認めた世帯（同居の家族の入所や長期入院等）

※生活保護受給世帯、町税の滞納がある世帯は対象となりません。

## 申込み方法

対象と思われる方は、保健センターにご連絡ください。

申込みとなった方に申請書を送付いたします。助成を受けるには、業者等との委託契約が必要となります。

※申請手続きの詳細については、申込時にお伝えいたします。

【申込み・お問い合わせ】福祉課介護福祉係（保健センター）電話：68-2288

# できていますか 猛ふぶきへの「備え」

北海道では、冬に猛ふぶきによる災害が繰り返し発生しています。特に、晴天から猛ふぶきへと天気が急変した時に被害が起きやすくなります。

気象台では、猛ふぶきによる重大な災害が予想される場合は、「暴風雪警報」や「暴風雪に関する気象情報」を公表します。そして、命に係わるような危険な状況が迫ってきたときは「数年に一度の猛ふぶき」「外出を控えて下さい」というキーワードを使った気象情報を発表します。

今、晴れていても安心せずに気象情報を確認して、猛ふぶきが予想されているときには、外出を控えるとともに、懐中電灯、携帯ラジオ、ポータブルストーブの準備など停電にも備えましょう。

暴風雪への備え



警報・注意報



気象情報



お問い合わせ 札幌管区気象台天気相談所 電話：011-611-0170

毎日コツコツ

## 骨粗しょう症予防の3つのポイント

皆さんの骨は健康ですか？「骨折はしたことがないし、自分は大丈夫！」と思っている方も多いのではないのでしょうか。痛みなどの自覚症状がない「骨粗しょう症」は、ちょっと躓いただけで骨折してしまったり、大きなくしゃみをただけで骨折してしまうこともあり、実は大変危険な病気です。

「骨粗しょう症」を予防するためには①**食事**②**運動**③**日光浴**がポイントとなります。

### ①食事・・・カルシウムをたくさん摂りましょう

骨の主な成分は「カルシウム」であり、カルシウムの吸収を助けるのが「ビタミンD」や「ビタミンK」です。これらを一緒に摂取することで、強い骨を作る効果が期待されます。そこで今回は、「カルシウム」「ビタミンD」「ビタミンK」を多く含む食材を使ったレシピをご紹介します。

カルシウムが豊富→牛乳・乳製品、大豆製品、小魚、小松菜、チンゲンサイ、ひじきなど  
ビタミンDが豊富→鮭、サンマ、さば、しいたけ、しめじ、キクラゲ、卵など  
ビタミンKが豊富→納豆、ほうれん草、小松菜、ブロッコリー、ニラ、キャベツなど

### 厚揚げあんかけ（材料4人分）1人分のカルシウム281mg

材料 厚揚げ1枚（約300g）、生姜1かけ、ニンニク1片、ゴマ油大さじ1、人参1/4本、白菜2枚、チンゲンサイ1株、しいたけ2枚、しめじ1パック、キクラゲ4枚、もやし1袋、ねぎ1/2本、ニラ1把

あん A（水1カップ、コンソメ1個、砂糖小さじ1、醤油大さじ1、みりん大さじ1、酒大さじ1、酢大さじ1）水溶き片栗粉（片栗粉大さじ1、水大さじ2）

作り方 ①厚揚げは3センチ角に切る。生姜とニンニクはみじん切り。他の野菜は食べやすい大きさに切る。

Aのあんをボウルに入れ混ぜる。

②フライパンに厚揚げを入れ、焦げ目が付くまで焼き、器に盛る。そのフライパンにゴマ油をしき、生姜、ニンニクを炒めてから、野菜を炒める。野菜に火が通ったらAを入れて煮る。水溶き片栗粉でとろみをつけたら、あんの完成。

③厚揚げの上に熱々のあんをかける。

大豆製品である「厚揚げ」100gに含まれるカルシウムの量は、牛乳100ccの約2倍！！

### ②運動・・・生活の中での工夫を

骨粗しょう症の予防には、適度な運動で骨に負荷や刺激を加えることが大切です。

ウォーキングやジョギング、エアロビクスなどの運動のほか、近い距離を歩く、階段を使う、自転車に乗るなど、生活の中でできる小さな工夫も、骨を強くすることに繋がります。ただし、既に骨粗しょう症の治療をしている方や膝などの痛みがある方は、医師との相談のうえ行うようにしましょう。

### ③日光浴・・・紫外線がビタミンDをつくる！

カルシウムの吸収を助ける「ビタミンD」は、紫外線を浴びることで体内でもつくられます。直射日光を長時間浴びることは肌に負担となりますが、適度な日光浴は大切です。天気の良い日のお散歩は、運動にもなるため効果的です。

### ☆「転ばない環境づくり」も大切です

一度骨折してしまうと、身体の動きが悪くなったり、寝たきりの原因になってしまうこともあります。骨折を防ぐためには、転ばないような環境づくりが大切です。自宅の中を整理整頓する、段差に気をつけて歩く、足下を明るくするなど工夫の一つです。特にこれからの時期、外出の際は雪道で滑らないよう、気をつけて歩くようにしましょう。