介護者による高齢者の虐待を防止しましょう

問いきいき高齢介護課☎0176-51-6720

高齢者虐待の背景には、介護者の心身の疲労や負担が大きく関係しています。介護は長期にわたるため、疲れやストレスが積み重なり、つい感情的になってしまうこともあります。一人で抱え込まず、つらいときや疲れたときは、気軽に周囲や相談窓口に相談しましょう。

高齢者虐待は、家族や近隣の人、地域で接する機会のある人など誰でも相談・通報することができます。虐待かな？と思ったときは、市や地域包括支援センター、ケアマネジャーなどに早めに連絡しましょう。早期の相談・通報が、高齢者の尊厳を守るとともに、介護者の負担を軽減し、虐待の深刻化を防ぐことにつながります。

高齢者虐待防止法では、次の５種類を高齢者虐待行為としています

虐待の種類	虐待の内容
身体的虐待	たたく・つねる・殴る・蹴る・やけどを負わせるなど
介護や世話の放棄・放任	空腹・脱水・低栄養状態のままにする、汚れたおむつを故意に交換しない、必要な介護サービスを受けさせない、劣悪な住環境のまま放置するなど
心理的虐待	怒鳴る・罵る・悪口を言う・無視をする・恥をかかせるなど
性的虐待	本人の同意を得ない性的な行為や強要など
経済的虐待	本人のお金を使わせない、年金や預貯金などを本人の意思に反して使ってしまう、介護サービスの利用料金を滞納するなど

介護をしている人へ

一人で抱え込まないで相談を

介護の負担を軽減するさまざまなサービスや制度が利用できますので、いきいき高齢介護課や地域包括支援センターにご相談ください。

高齢者虐待の相談先　高齢者虐待防止法により、通報した人の秘密は守られます。

いきいき高齢介護課（西十二番町６－１）	☎0176-51-6720　FAX 0176-22-7699
北地域包括支援センター（西二番町４－３ 十誠ビル１階）	☎0176-51-6056　FAX 0176-51-6058
東地域包括支援センター（東十三番町18－１）	☎0176-27-1513　FAX 0176-27-1514
西南地域包括支援センター（穂並町６－27）	☎0176-51-4250　FAX 0176-51-4251



<11月14日は、世界糖尿病デー>

糖尿病を正しく知り、自分の健康について振り返りましょう

問健康増進課☎0176-51-6791

11月14日は、糖尿病について正しい知識を身につけ、予防や治療について考える「世界糖尿病デー」です。 糖尿病は初期には自覚症状がないこともありますので、健診で血糖値を確認することが大切です。

■糖尿病と血圧の危険な関係

糖尿病は、血糖値が高い状態が続くことで血管に負担がかかります。高血圧も血管に負担をかけるため、両方が重なると心臓病や脳卒中などのリスクが高まることがあります。糖尿病の予防や重症化を防ぐためにも、血糖値だけでなく、自分の血圧を知ることも大切です。

■始めよう！「家庭血圧」を測る習慣

「家庭血圧」とは、自宅で朝晩に自分で測る血圧のことです。毎日測って記録することで、普段の血圧を知ることができます。

「最近、血圧を測っていない」という人も、この機会に家庭血圧を測ることから始めてみませんか。

家庭血圧の目標値※

年齢・合併症の有無を問わず、

収縮期血圧（上の血圧）125mmHg未満

拡張期血圧（下の血圧）75mmHg未満

※2025年高血圧管理・治療ガイドライン改訂

■世界糖尿病デーをきっかけに

市では、糖尿病週間に合わせ、市立中央病院とともに病院渡り廊下や保健センター正面をブルーライトアップします。また、市内の調剤薬局や上北保健所、小規模多機能ホーム「くらしの家」にのぼり旗を設置します。青い光やのぼり旗を見かけたら、「自分の血糖値や血圧はどうだろう」と、自分の健康を振り返ってみましょう。



年１回は、健診で血糖値を確認し、家庭血圧で正しい血圧を知りましょう！