元気あっぷ通信 No.53

手のひらを使うと、自分の適量が分かります！

糖尿病の食事って？～その３～　手ばかり法

主食（炭水化物）
ごはん・パン・めんなど
★１日３回・１食ひとつ

ごはん　両手にのる量

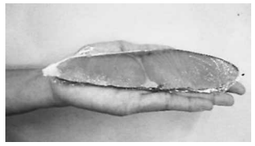
パン　片手にのる量

めん　両手にのる量

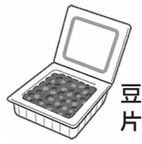
主菜（たんぱく質）
肉・魚・卵・大豆製品など
★１日３～５つ

薄切りの肉　片手に３～４枚

魚の切り身　片手にのる大きさ



納豆　１パック



卵　１こ

豆腐
片手のてのひらの大きさ

副菜（食物繊維・ビタミン類）
野菜・きのこ・海藻など
★１日３杯以上

ゆで野菜なら片手一杯

生野菜なら両手一杯

※医師の指示を受けている方は、主治医に確認してください。

問長寿生きがい課　TEL0493-62-0718

高齢者肺炎球菌予防接種を受けましょう

問健康いきいき課　TEL0493-59-6911

1．定期予防接種対象者
①接種日において65歳の方　②60歳以上65歳未満で心臓、腎臓、若しくは呼吸器の機能障害がある方
※対象者①の方には、65歳になる月に『嵐山町予防接種券』（黄色）を送付しています。再発行をご希望の方は、健康いきいき課までお越しください。
2．接種費用　自己負担　5,000円

みんなで健康マイスター養成講習をオンライン学習しませんか？

問健康いきいき課　TEL0493-59-6911
問埼玉県健康長寿課　TEL048-830-3578

「みんなで健康マイスター」とは、健康づくりの知識を身につけ、「健康マイスター（名人）」として仲間にも情報を発信する取組です。養成講習は健康に関する７つの分野があり、お好きな時間に、ご興味がある分野を動画で受講できます！健康マイスターとなって、みんなで健康な毎日を過ごしませんか？
〈受講できる分野〉　埼玉県ホームページから受講できます。
①健康づくり全般/②食事/③からだを動かす/④その他生活習慣/⑤女性の健康/⑥熱中症/⑦コロナ・インフル
※受講後は「受講者アンケート」へのご協力をお願いします。

がんワンストップ相談（事前予約制）

問埼玉県保健医療部疾病対策課

埼玉県では、働くがん患者さんの治療と仕事の両立を支援するため、複数の専門職による相談会を開催します。
対県内在住又は在勤する就労中のがん患者の方（休職中の方も含む。）　料無料
日月２回、18時15分～20時15分（最終受付19時45分）　２月５日（木）・19日（木）、３月５日（木）・12日（木）
申県ホームページまたは電話・メールにて県疾病対策課へ事前にお申込みください。
TEL048-830-3651　**メール**　a3590-06@pref.saitama.lg.jp
相談対応職種：①看護師、②医療ソーシャルワーカー、③両立支援促進員
※①と②は、がん診療連携拠点病院、または埼玉県がん診療指定病院所属。※③は、埼玉産業保健総合支援センター所属
相談方法：対面、電話、オンライン　他詳細は県ホームページ（QR）をご確認ください

▲詳しくはこちら

こちら 嵐山町役場 長寿生きがい課内
地域包括支援センターです

シニアの皆さんの総合相談窓口！

問合せ TEL0493-62-0718

～徘徊でお困りの方へ～ ２つの事業を紹介します

認知症等により徘徊行動のある高齢者を、ご自宅で支える家族の方の負担を軽減させるために、２つの事業を実施しています。
徘徊行動でお困りでしたら、お気軽にお問合せください。
申込み・問合せ
嵐山町地域包括支援センター

① 徘徊高齢者位置情報探索サービス事業

徘徊行動のある高齢者に位置情報探索端末機（GPS端末）をお持ちいただき、行方不明時にどこにいるかを把握します。

端末イメージ
高さ84mm　幅46mm
厚さ16mm　重さ67g

サービスの内容
●位置情報の探索
行方不明時に位置情報を確認できます。
①スマホ・パソコンから確認
②事業者（セコム）へ電話し、位置情報を確認
●現場急行サービス
やむを得ない事情でご家族が現場へ急行できない際、ご家族の要請により緊急対処員が現場へ急行します。
※緊急対処員が自宅まで送り届けることはできません。

利用対象者
町内に住所を有し、認知症等により徘徊行動のある65歳以上の高齢者を同居で介護している方

助成額
▼**生活保護世帯および町県民税非課税世帯**
初期費用　全額助成
月額利用料　全額助成
▼**町県民税課税世帯**
初期費用　助成なし
月額利用料　１／２助成
※本人または、同じ世帯の人が課税対象の場合は課税世帯となります。

② 徘徊高齢者等見守りシール交付事業

徘徊行動のある高齢者の方の持ち物に二次元コードの印刷された見守りシールを貼り、行方不明時に、異変に気付いた周囲の方がその二次元コードを読み取ることで保護者（事前に登録されたメールアドレス）宛にメールが自動送信されます。
発見者と保護者は伝言板サイトを利用するので個人情報が漏れる心配はありません。

嵐山町のシール見本

利用対象者
町内に住所を有し、認知症等により徘徊行動のある65歳以上の高齢者を同居で介護している方

配布枚数
※徘徊高齢者一人あたり
・衣類用シール　30枚
・蓄光シール　10枚

費用　無料
※追加交付分は自己負担となります。

「嵐カフェ」掲示板

●嵐カフェ　TEL0493-62-0718
日時：３月９日（月）　10時～12時
場所：嵐山町立図書館１階　多目的室　**参加費**：100円
問合せ：嵐山町地域包括支援センター
※図書館休館日のため１階より入館ください。

介護者交流会

１月15日に、高齢者を介護しているご家族や介護に関心のある方に対して介護者交流会を実施しました。自身の介護の経験談などの話し合いや福祉用具の体験を行いました。