～特集～

介護職の現状



■介護職の高齢化

特に訪問系の介護職は40～60歳代の女性職員が高い割合であり、今後は高齢化が進むことが想定されます。在宅における支援サービス提供の強化を図るためには訪問系の職員の確保が重要な課題であるといえます。

■不足する介護職員

団塊の世代がすべて75歳以上になる令和7年（2025年）。後期高齢者が増加するとともに介護を必要とする方も増加することは必至となっています。

■地方ではさらに深刻

厚生労働省における推計では必要とされる介護人材235万人に対し、供給される介護人材は約215万人程度とされています。

単純計算でもこのまま時間が経過した場合、約38万人も不足すると予測されていますが、都会よりも少子高齢化と人口減少問題が顕著である地方では、すでに介護人材不足で、訪問介護事業所や入所施設の運営に支障をきたしている現状があります。

■今金町でも・・

今金町でも少子高齢化が進み、かつ労働人口は周辺の都市等へ流出し高齢者と若年者が残される傾向があり、町内事業所で働く方の確保が問題となっております。

介護は人に寄り添い生活を支える大切な仕事であり、安心して暮らし続ける町をつくる仕事のひとつです。



今金町内福祉事業所で働く介護職を募集しています！

事業所（TEL）	募集職員	募集人数	勤務場所	事業所からのPR
ササキ総合管理サービス ☎82-4522	介護職員 （正規・パート）	2～4名	・グループホームすえひろ ・グループホームすえひろ温	家庭的で落ち着いた雰囲気の中で、利用者の方が、穏やかな生活を送れるよう一緒にサポートしていただける明るく元気な方をお待ちしています。
社会福祉法人光の里 ☎82-0705	障がい者グループホーム世話人 （調理・清掃業務パート）	3名	・ケアホーム和 ・グループホームらいふ	障がいを持つ方々の生活をサポートする仕事です。食事作り・清掃業務等を通じて心のつながりを大切にしたアットホームな空間を… ありがとうの言葉と笑顔にやりがいをきっと感じます。
今金町社会福祉協議会 ☎82-0557	介護職員 （会計年度任用職員）	1～2名	・デイサービスセンターとしべつ	利用者が住み慣れた自宅で長く生活が継続できるよう、運動や趣味活動、レクリエーション等を実施しています。一緒に生きがいづくりのサポートをしませんか？

★上記内容について、詳細は各事業所へお問い合せください。

「介護人材育成事業助成金」
今金町では町内に住所を有し、檜山北高・今金高等養護学校に在学する方や今金町内の福祉事業所等へ勤務及び就職予定の方に介護職員初任者研修（旧ヘルパー2級）の受講料を助成しています。（助成額は78,000円が上限です。）

【問合せ】保健福祉課　保険・医療グループ　☎82-2780

秋の火災予防運動実施中
注意しましょう！



運動の秋　～食べたらしっかり運動しましょう！～

野菜や果物、新米など何を食べてもおいしいこの季節、ついつい食べすぎてしまいがちです。食べてしまった後は、しっかりと運動をして体重の増加を防ぎましょう。

適度な運動がもたらす健康効果

適度な運動は骨を丈夫にし、筋肉を強化することはもちろん、運動により消費エネルギーが増えるので、余分な体脂肪が減り、肥満の予防・改善に繋がります。

また、適度な運動には、高血圧や糖尿病、動脈硬化に対する直接的な予防・改善効果もあります。特に、血圧、血糖値、中性脂肪やLDL-コレステロール等の脂質、BMI、腹囲などの健診結果が基準よりも高い場合は、意識して運動を心がけましょう。

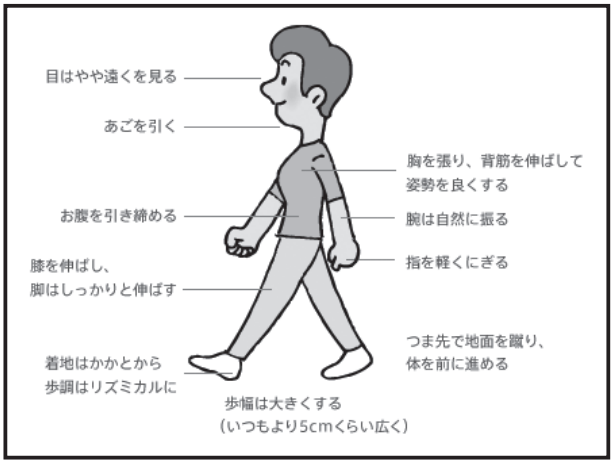
運動目標

<table>
<tr><th></th><th colspan="2">身体活動（生活活動＋運動）</th><th colspan="2">運動</th></tr>
<tr><td rowspan="2">18 ～ 64 歳</td><td rowspan="2">今より少しでも増やす
（例えば 10 分多く歩く）</td><td>歩行以上の強度の身体活動を毎日 60 分</td><td rowspan="2">運動習慣を持つようにする
（30 分以上・週 2 日以上）</td><td>息が弾み汗をかく程度の運動を 60 分</td></tr>
<tr><td rowspan="2">65 歳以上</td><td>強度を問わず、身体活動を毎日 40 分</td><td rowspan="2">―</td></tr>
</table>

第２期今金町健康増進計画※１でも「運動習慣者・取り組みの増加」を目標として掲げています。健康効果を得るためには、運動を習慣化することが大切です。手軽に取り組めるウォーキングから始めてみてはどうでしょうか？

正しいウォーキング方法

- 歩く時は背筋を伸ばして胸を張り、あごを引いて前方を見るようにします。
- 歩幅はいつもより広くとり、早めに歩きましょう。着地はかかとから膝を伸ばすようにします。
- 腕は足の運びに合わせてバランスをとるように大きく振ります。肩に力が入らないようにしましょう。



総合体育館（あいきゅーぶ）での運動もおすすめ！

天気の悪い日でも１周140ｍのランニングデッキやトレーニング室のルームランナー・フィットネスバイク等の機械を使って有酸素運動が行えます。また、スポーツアドバイザーがおり、運動に関する相談もできます。

※１　平成31年４月、町民一人ひとりを中心に、企業・団体、行政等が協働で健康づくりを推進する計画として策定されました。

自分の健康状態は把握できていますか？見た目だけではわかりません。
１年に１度健診を受けて体の状態をチェックしましょう！
11/22（日）～ 11/28（土）に秋期健診があります！
詳細は、回覧または新聞折込（10/19）をご覧ください。

【問合せ】保健福祉課　健康づくりグループ　☎ 82-2780

10月15日～ 10月31日
火の取扱いには十分