

## 認知症による行方不明を防ぐためには

認知症の行方不明者数が、この10年で2倍に増えているという統計結果が発表され、最近、ニュース等でも取り上げられています。行方不明になる原因行動は、外出による一人歩き（徘徊）です。

それは一見すると、あてもなく歩き回っているだけに思えても、本人にとっては、はっきりとした目的がある場合が多いとされています。

もし、様子の気になる人を見かけたときは、正面から、相手に目線を合わせて、なるべくゆっくりした口調で「何か困っていることはありますか」と一声をかけてみてください。

見知らぬ人に声をかけるのには勇気がいりますが、そのような行動がきっかけで、行方不明者保護につながることもあります。

市では、高齢者SOSネットワーク（認知症の高齢者のお名前や写真等を事前に登録しておくことで、万が一行方不明になった際に、警察や地域協力団体と連携し、いち早く発見につなげるためのシステム）を実施しています。詳細については、地域包括支援センターへお問い合わせください。

●詳細 地域包括支援センター ☎27-7705

### 【健康ひとクモ】

#### 11月の健康レポート

1万1571人。令和6年1月1日現在の市の人口です。  
2万1818人。これは、令和5年の日本の自殺者数です（1月26日厚生労働省発表・暫定値）。  
男性は、1万4854人で2年連続増加、年齢別では30歳代（1878人、前年比94人増）、40歳代（2663人、同52人増）、50歳代（2934人、同86人増）、60歳代（1928人、同66人増）の中高年層で増加しました。  
女性は、6964人で、20歳未満（377人、同43人増）と20歳代（921人、同110人増）の若年層で増えました。また、小中高生の自殺者数は、過去2番目に多い507人でした。自殺は若年者の死因の第1位となっています。  
自殺に至った人の多くは、健康、家庭、人間関係、経済苦等の複数の悩みや、こころの病気で苦しんでいたことがわかっています。  
こころの病気は誰にでも起こり

得ます。今、あなたのこころは元気ですか？

悩みやつらいことは、一人で抱え込んでいるとどんどん膨らみ、抱えきれなくなる可能性があります。信頼できる人に相談したり、公的な相談窓口を利用する方法もあります。名前を知られずに、電話やLINEなどのSNSで相談できる窓口もあります。

#### ◆3月は自殺対策強化月間です

メンタルヘルス対策講演会を開催します。

「こころの健康について」地域の精神科医からのメッセージ」

○講師／中野記念病院 理事長 紺野雅人氏

○日時／3月26日（火）午後6時～7時30分（受付5時30分）

○場所／総合福祉センター大ホール

※申込み不要です。直接会場にお越しください。ご自身や大切な家族の命を守ることに、一緒に

●詳細 健康推進係 ☎27-7365

※申込み不要です。直接会場にお越しください。ご自身や大切な家族の命を守ることに、一緒に

#### 相談窓口一覧

芦別市健康推進係 ☎27-7365（月～金／8:30～17:15）※祝日を除く
滝川保健所健康支援係 ☎0125-24-6201（月～金／8:45～17:30）※祝日を除く
北海道いのちのでんわ ☎011-231-4343（毎日24時間）
こころの電話相談 ☎0570-064556（月～金／9:00～21:00）土日祝／10:00～16:00
働く人のメンタルヘルス・ポータルサイト「こころの耳」 ☎0120-565-455（通話無料）（月・火／17:00～22:00、土・日／10:00～16:00）※祝日を除く
北海道こころの健康SNS相談窓口 ※令和6年3月31日まで相談可能 ①QRコードを読み取る ②LINEアプリで「北海道こころの健康SNS相談窓口」を友だち登録する （月～土／18:00～21:30、日／18:00～翌朝5:30）
支援情報検索サイト ※上記以外の電話SNS相談窓口や自殺対策の取組などの情報を掲載しているサイトです。（どこに相談したらいいかわからない時は、支援情報検索サイトで地域別、方法別、悩み別に相談窓口を検索できます） <a href="https://shienjoho.go.jp/">https://shienjoho.go.jp/</a>

## 肉と野菜の卵とじ



1人分のカロリーー【349Kcal】

提供：健康推進係

豚肉に含まれるビタミンB1は糖質の代謝をサポートする働きがあります。

玉ネギやニンニクに含まれるアリシンという成分がビタミンB1と結びつき、糖質から効率よくエネルギーがつけられるため、組み合わせることで疲労回復効果が期待できます。

▶材料 2人分………  
・豚バラ肉スライス100g、玉ネギ80g、ニンジン30g、キャベツ70g、エノキタケ1/2袋、卵2個、めんつゆ（2倍濃縮）大さじ1、油小さじ1/2、水大さじ1

▶作り方………

- ①肉は一口大、玉ネギは薄切り、ニンジンは細切り、キャベツは一口大にざく切り、エノキは石づきを落として1/3の長さに切る。
- ②フライパンに油をいれ、肉を炒めて、一度とりだす。そのまま玉ネギ、ニンジン、キャベツ、エノキを中火で炒めて、しんなりしたら、肉を戻し、めんつゆと水を入れてフタをし、弱火で煮る。（野菜から水分が出てくるため、蒸発しないようにする。野菜や肉の旨味が入っています！）
- ③最後に溶き卵を回し入れ、フタをして火を通す。