

問い合わせ 生涯学習課(☎26888)  
市地域包括支援センター  
(元気長寿課内☎402287)

# 人権を考える



～高齢者の人権～

## 高齢者虐待防止法

「高齢者に対する虐待の防止、高齢者の養護者に対する支援等に関する法律（高齢者虐待防止法）」で、養護者（高齢者を現に養護する者であつて養介護施設従事者等以外のもの）による次の行為を高年齢者虐待として定義しています。

- ①身体的虐待Ⅱ高齢者の身体に外傷が生じ、又は生じるおそれのある暴力を加えること
- ②介護・世話の放棄・放任Ⅱ高齢者を衰弱させるような著しい減食、長時間の放置、養護者以外の同居人による虐待行為の放置など、養護を著しく怠ること
- ③心理的虐待Ⅱ高齢者に対する著しい暴言又は著しく拒絶的な対応その他の高齢者に著しい心理的外傷を与える言動を行うこと
- ④性的虐待Ⅱ高齢者にわいせつな行為をすること又は高齢者をしてわいせつな行為をさせること
- ⑤経済的虐待Ⅱ養護者又は高齢者の親族が当該高齢者の財産を不当に処分することその

## 高齢者虐待の現状

他当該高齢者から不当に財産上の利益を得ること

県では毎年、同法に基づき高齢者虐待の調査を行っています。令和3年度の養護者による虐待の通報件数は309件と過去最多となっています。事実確認を行い、虐待であると判断されたのは115件でした。虐待の発生要因として、虐待者側は「介護疲れ・介護ストレス」、被虐待者側は「認知症の症状」が最も多い結果となりました。

## 高齢者の人権を守る

調査の結果から、養護者の負担とストレスの軽減、認知症に対する理解の重要性が明らかになっています。介護保険には、ホームヘルパーやデイサービスなどさまざまなサービスがあり、これらを利用することで介護負担やストレスを軽減できます。

また、介護をする際の悩みや不安を打ち明けることも重要です。1人で抱え込まず、周囲の人や市地域包括支援センターなどの相談窓口にご相談ください。

高齢者の介護は、肉体的・精神的に1人で負担することは難しいです。高齢者の人権を守るためには、地域で支えていくことが重要です。自身が関係ないと思わずに、高齢者や養護者に寄り添い、サポートすることが大切です。



## 9月は「健康増進普及月間」です

健康づくり課(☎402808)

### 健康増進普及月間

厚生労働省は9月1日から30日までの1カ月間を「健康増進普及月間」と定めています。市の国民健康保険に加入している、40歳以上の人を対象とした特定健康診査の受診率は県内でも低い傾向です。年に1回健（検）診を必ず受け、自身の健康状態をチェックしましょう。

### 市の健康課題

○市の健康課題Ⅱ▽多量の飲酒をする人が多い▽野菜摂取量が少ない▽塩分を取り過ぎている▽運動習慣がない人が多い

これらはいずれも高血圧の原因となり、市での健診結果や介護の有病率において、高血圧の人が非常に多いです。

### 高血圧予防

高血圧は成人の3人に1人がなる病気とされていますが、高血圧を放っておくと命に関わる重大な病気を引き起こすとも言われています。高血圧くらいと軽く見ていると重大な病気につながることも生活の質が低下し、医療費もたくさんかかります。

令和4年度の市国民健康保険加入者の1人当たりの医療費は3万5700円でした。県内平均と比べておおよそ2500円も高い状態です。（国保データベースシステムより）

○減塩しましょうⅡ高血圧の人は1日6g未満が目標です。群馬県民は、食塩摂取量を目標より2〜3g余分に摂取しています。加工食品を控えた、麺類の汁物を残したりす

ることで減塩につながります

○野菜と果物を摂取しましょうⅡ野菜は1日350g程度、果物は1日に200g程度の摂取が目標です

○適度な運動をしましょうⅡ生活習慣病予防には1日8000歩と言われています。なかなか運動に取り組めない人は1日1000歩プラスすると良いでしょう

○適正体重を維持しましょうⅡBMI22を目標にしましょう（BMI＝体重kg÷身長m×身長m）

○禁煙しましょうⅡいつ始めても効果があります

○飲酒は適量にしましょうⅡ日本酒換算で1日1合、ビールなら500mlが適量です

○十分な休息を取りましょうⅡ改めて自身の生活習慣を見直し、健康づくりに取り組みましょう。

## 10月の休日当番医

診療時間は午前9時～午後6時 歯科医院は午前9時～正午  
※当番医は変更になる場合があります。連絡の上、受診してください

日	医療機関	産婦人科	歯科
1日(日)	くすの木病院 旭町・☎243111	中田 医院 旭町・☎20385	くすの木病院 旭町・☎243111
8日(日)	星野 医院 仲町・☎20116	根岸産婦人科小児科医院 中栗須・☎241111	よしだ内科クリニック 白石・☎508958
9日(祝)	篠塚 病院 篠塚・☎239261	あいおいクリニック 芦田町・☎248811	藤岡 総合病院 中栗須・☎223311
15日(日)	光 病 院 本郷・☎241234	おおすか子どもクリニック 芦田町・☎258676	里村歯科クリニック 高崎市吉井町・☎027・387・8114
22日(日)	鬼石 病院 鬼石・☎523121	すぎやまメディカルクリニック 下大塚・☎201666	中村歯科クリニック 中大塚・☎220055
29日(日)	くすの木病院 旭町・☎243111	飯塚クリニック 下戸塚・☎407700	西泉 歯科医院 上栗須・☎240418
		原内科クリニック 下戸塚・☎402255	長谷川歯科クリニック 高崎市吉井町・☎027・320・3400
		栗原胃腸科外科医院 神田・☎402299	

◎救急テレホンサービス(☎26699) 緊急に対応できる医療機関を24時間案内します