

保健のひろば

ほとんどが改善します。
さあ、今日からメタボ退治に取り組みましょう！

4月から、循環器健診が変わります。メタボリックシンдро́мを予防するための健診となり、生活習慣の改善と病気予防に向けた保健指導に重点が置かれます。また、実施主体が医療保険者（国保、健保、共済など）になります。

メタボリックシンдро́мとは内蔵型肥満（高血圧症、高血糖、高脂血症（脂質異常）のうち二つ以上が合併した状態）をいいます。一つ一つの程度は軽くとも、三つ以上になると心筋こうそくや脳卒中の危険度が30倍以上になる怖い病気です。

▽内蔵脂肪型肥満のサインは、「ポツコリおなか」



西根病院副院長の三浦義明先生を講師に「脱！メタボリックススクール」を開催しました

メンタルヘルスセミナー開催

現代社会は、核家族化や都市化が進んだことにより、昔からの家族や地域のきずなが弱まっていると言われています。また同時にストレス過多の社会でもあり、誰もが健康を損なう可能性があるといわれています。

■期日	1月21日(月)、28日(月)
■時間	午前10時～正午
■場所	松尾保健センター
■内容	母子健康手帳の交付、身長・体重測定、乳幼児・成人健康相談

詳しくは、市生活福祉部保健課（☎ 76-12111、内線144）まで。

ポツコリおなかは要注意！

おへの位置のおなか回りが、男性で85センチ以上、女性で90センチ以上の人には内蔵型肥満と考えられ、メタボリックシンдро́мの可能性があります。でも、ちょっとぴり安心を。皮下脂肪と違い内臓脂肪は分解されやすいのです。適切な食事と適度の運動で体重の5パーセントを減少させれば、高血圧症、高血糖、高脂血症（脂質異常）の

このため、それぞれが心の健康問題の重要性を認識するとともに、自らの心の不調に気づき、適切に対処することができるようになります。そこで市は、「ストレスつてなあに？」と題して講演会を開催します。市民の皆さん多くが参加をお待ちしています。

■日時 1月23日(水)、午後1時半～3時
■場所 西根地区市民センター
■内容 ここでの健康を考える（ストレスつてなあに？）
■講師 今松明子先生（産業保健相談員）

講演会終了後、20年度の健診・後期高齢者医療制度についての説明会を午後3時半まで、開催します。

■日時 1月23日(水)、午後1時半～3時
■場所 西根地区市民センター
■内容 ここでの健康を考える（ストレスつてなあに？）
■講師 今松明子先生（産業保健相談員）

講演会終了後、20年度の健診・後期高齢者医療制度についての説明会を午後3時半まで、開催します。

高齢者の虐待を防ぎましょう

チエックしてみましょう。
□言うことなどを聞かないで、無視したり、怒ってしまう

□たたくなどして、しつけをしている
□認知症により徘徊するので、部屋に閉じ込めている

□認知症や寝たきりで外聞が定められました。
虐待は、養護者（介護者）が法律で、虐待に気づいた人は市に通報する義務があること

介護により心身ともに疲労し、少なくありません。介護は長期にわたるため、家族だけでは限界があります。虐待を防ぐためには、介護の負担を軽減することで、第三者が介入することが重要です。

□人前でオムツを替えたり、しばらく裸のままにしてお

くことがある
□人前でオムツを替えたり、しばらく裸のままにしてお

くことがあります。
□認知症や寝たきりで外聞が悪いので、外出させない、人に会わせない

□認知症により徘徊するので、部屋に閉じ込めている

高齢者の介護や世話をしている半数以上の方が、虐待の自覚がないといわれています。不適切な対応をしていないか、

高齢者の虐待は、養護者の負担を軽くすることで、防ぐことができます。無理せず、さまざまなサービスや制度を利用して介護しましょう。主な介護サービスには、デイサービス、ホームヘルプサービス、ショートステイサービスなどがあります。

相談窓口として、地域包括支援センター、在宅介護支援センターなどがあります。お気軽にご相談ください。

介護のココロ

詳しくは、市包括支援センター（☎ 76-12111、内線185）まで。

市福祉灯油助成制度の申請 対象となる世帯はお早めに

市県民税非課税世帯へ灯油代を助成します



■手 続き 方 法
① 2月20日までに、市福祉事務所および各総合支所地域振興課の窓口に備え付けの申請書に記入押印し、必要に応じて証明書類(身体障害者手帳、療育手帳、精神保健福祉手

世帯 ② 障害基礎年金を受けている人がいる世帯。母子・父子世帯 一人親が童を養育する 18歳未満の児童を養育する

■障害者世帯 ① 身体障害者手帳、療育手帳、精神保健福祉手帳を持っている人がいる世帯(施設などに入所している人は除く)、② 障害基礎年金を受けている人がいる世帯。

■助成の範囲
対象となる世帯が、12月から3月までに市内で購入した

■助成対象となる世帯
19年度の市県民税が非課税

世界的な原油価格の高騰の影響で、記録的な灯油の値上がりが続いています。

そこで市は、高齢者や障害者のいる低所得の世帯に対しても、冬期間の経済的負担を軽減するため、灯油を購入した経費のうち、1万円を限度として助成する「八幡平市福祉灯油助成制度」を次のとおり実施します。

■助成の範囲

対象となる世帯が、12月から3月までに市内で購入した

帳、障害基礎年金受給者証、医療費受給者証などを提示する。

② 該当する世帯へ、請求書類を交付します。3月19日までに市内で灯油を購入したこと、市内での領収書や請求書の写しなどを添えて、窓口へ提出してください。

■手 続き に 必 要 な も の

○ 印鑑 ○ 受給資格を証明する書類(身体障害者手帳、療育手帳、精神保健福祉手帳、障害基礎年金受給者証、医療費受給者証など)

○ 灯油代の領収書や請求書の写しなど(後日でも可)

■問い合わせ・申込先

▽ 市生活福祉部地域福祉課 福祉総務係 ☎ 76-12111、内線1165
▽ 障害者関係 地域福祉課 障害福祉係(内線1162、1175)

▽ 母子父子関係 児童福祉課 高齢福祉係(内線1182、1183)

※申請の受け付けは、各総合支所地域振興課でも受け付けます。

広報クイズ No.28 1月17日号の問題

出初式に出動した消防団員と婦人消防協力隊員は合わせて何人ですか？

正解者の中から抽選で3人に500円分の図書カードをお贈りします。

◎応募方法 はがき、ファックス、メール(パソコン、携帯電話)に「答え、住所、氏名、年齢」を書いて応募してください。また、答えのほかに、広報の感想や意見などを書き添えてください。紙面づくりの参考にさせていただきます。

◎応募期限 1月31日(木) 消印有効

◎応募先 八幡平市役所「広報クイズ係」

☆はがき ☎ 028-7192(住所不要) ☆ファックス 75-0469

☆メール somuka@city.hachimantai.lg.jp(タイトルに「広報クイズ」と入力)

◎第27回の正解 「57組」 ◎応募者数 14人 ◎正解者数 14人

◎当選者 渡辺未来さん(大更)、田村喜久男さん(田頭)、時館まどかさん(打田内)