

# 保健のひろば

母子健康手帳はお早めに！



母子健康手帳は市役所などで発行します

妊娠かな？と思ったら早めに医療機関を受診し、妊娠証明書書の交付を受けましょう。母子健康手帳は、市役所保健課などで発行します。できるだけ早めに母子健康手帳をもらいましょう。また、赤ちゃんの健やかな成長や、安心して出産を迎えるために妊婦検診を定期的に行いましょう。

## 健康づくり推進大会の開催

いくつになっても自分らしくいきいきと過ごすため、健康について考えてみませんか。健康づくり推進大会では、全国で活躍している澤村誠志先生の講演や健康劇発表など盛りだくさんの内容です。

皆さんの参加をお待ちしています。

■日時 2月17日(日)、午前10時～午後0時半

■場所 西根地区市民センター

■内容

- ①講演 「いきいきと健やかに老いるために」、講師 澤村誠志先生(兵庫県立総合リハビリテーションセンター顧問)
- ②表彰 8020運動達成者
- ③健康劇 「人生いろいろ誰もがとおりゃんせ」、食生活改善推進連絡協議会

## 肝臓病を予防しよう！

肝臓は重要な働きをする臓器ですが、別名「沈黙の臓器」と呼ばれるほど症状が現れにくいのが特徴です。肝臓病の原因は肝炎ウイルスや、アルコール、薬などさまざまです

が、気づいた時には病気がかなり進行していることも少なくありません。そのため、普段から予防を心がけ、とくにお酒をよく飲む人は定期的な健診を欠かさないように行きましょう。

肝臓病を予防するポイント  
 □お酒は、量と回数を制限して、肝臓に負担をかけないようにしましょう。

□魚、肉、牛乳、大豆製品など良質のタンパク質を食べましょう

□野菜や海藻を食べ、ビタミン、ミネラルを十分に補給しましょう

□食品添加物の多い加工品をなるべく食べないようにしましょう

□量よりも皿数を多くして、さまざまな食品を食べましょう

## 2月の松尾地区健康相談日

■日時 2月18日(月)、25日(月)、午前10時～正午

■場所 松尾保健センター

■内容 母子健康手帳の発行、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(☎76-21111、内線1144)まで。

## 「うつ」を予防しましょう

●高齢者がうつになる要因  
 老化や病気による身体的変化、退職、親しい人との別れなど、高齢者にはうつにかかる要因が多くあります。また、認知症と間違われやすいなど、気付かれにくいため悪化させてしまう場合もあります。

うつになつてしまうと、興味や感情を喪失し、今まで楽しめたことも楽しめなくなり、閉じこもりを招きます。

●高齢者の主なうつ症状  
 □疲れやすい、体のあちこちが痛い  
 □今まで楽しめた趣味や活動に興味がもてなくなる  
 □物覚えが悪くなった、物忘れが増えた  
 □眠れない、朝早く目が覚めてしまう  
 □食欲がない

□死を考える

うつは、特別な病気ではなく、誰もがなる可能性のある病気です。放っておいても自然に治るだろうと考えるのは危険です。

●心の健康を保つヒント

「疲れやすい」「意欲がわかない」など、いつもと違う気分はうつのサインかもしれません。気づいたら休養をとることを心がけましょう。また、頑張りすぎないこともポイントです。

。つらい気持ちを身近な人や専門家に話してみよう  
 。落ち着ける場所でゆっくり休養しましょう  
 。仕事や家事の負担を軽くしましょう  
 。重要な決定は先延ばしにしましょう  
 。薬をうまく利用しましょう

うつの症状に早めに気付く、早めに専門医などに相談することが大切です。適切な治療やケアを受ければ、うつは回復する病気です。

相談窓口は、地域包括支援センター、在宅介護支援センターなどです。  
 詳しくは、市包括支援センター(☎76-21111、内線1185)まで。

# 介護のココロ

### 市内小中学校の代表が集い 社会問題などについて激論

平成19年度八幡平市小・中学生会議

市内の小中学生と市長、教育長などが対話する八幡平市小・中学生会議は1月7日、西根地区市民センターで開かれました。

これは、市長などとの意見交換を通じて、行政や教育の充実を図ろうというもの。市内の小中学校17校から、児童会長や執行委員などを務める



大人顔負けの鋭い質問が飛び一幕も

18人が代表として参加しました。

開会行事で田村正彦市長は「この会議で提案された意見を参考に、実施している施策もあります。今回も有意義な会議にしましょう」とあいさつしました。

意見交流会では、「温室効果ガスを減らすため、エコバッグを取り入れては」という環境問題や、「20年後の人口を増やすための方策は」など少子化への市の姿勢を問う提言のほか、「将来も市に住みたいので、もっと働く場所を増やしてほしい」といった産業振興などに関する議会さながらの質問・意見が続出。参加した児童生徒は、「市を良くしようとする意見をたくさん聞くことができ、とても勉強になった」と意欲を高めています。

意見交流会の後は、地産地消の郷土弁当で昼食です。地元産の食材を使った雑穀ご飯やビーフシチューなどに舌鼓を打ちながら、郷土の魅力を



真剣な表情で話を聞く参加者



市長などが参加者の質問に丁寧に答えました

再発見しました。閉会行事で高橋北英教育長は「市やほかの誰かにこうしてほしい、という意見を言うだけでなく、自分で実現する大人になってもうりたい」と参加者を激励しました。

### 広報クイズ No.29 2月7日号の問題

#### 学びのひろばで劇団ゆう・ゆり組が演じたミュージカルのタイトルは？

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 2月21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28回の正解 「680人」 ◎応募者数 11人 ◎正解者数 11人

◎当選者 伊藤勇さん(松尾寄木)、久世教枝さん(柏台)、村上征子さん(荒屋新町)