



説明会には多数の市民が詰め掛けました

後期高齢者医療制度・生活習慣病予防健診の説明会を開催

保健のひろば

ます。わからないことなどありましたら、問い合わせください。

花粉症にご注意

4月から、「後期高齢者医療制度」が始まります。身近で大切な制度が大きく変わるところ、住民説明会を実施しました。皆さんのご参加ありがとうございました。

3月中に、後期高齢者医療制度の対象になる75歳以上の人々に新しい保険証が交付され

スギが最も多いのですが、このほかにも60種類以上の植物が報告されています。

東北地方では、2月から4月まではスギやヒノキ、4月から10月ごろまではイネ、秋はブタクサ、ヨモギなどさまざまあり、症状が出る時期も異なります。

花粉症はアレルギー疾患なので、すぐに完全に良くなることは難しいのですが、次にコントロールすることで上手にできます。

□花粉症かなと思ったら早めに医療機関で受診しましょう。

□外出するときは帽子、マスクや傘がねなどを着用しましょう。

□外出して帰宅したら、玄関の外で上着や帽子を払い、花粉症になります。

粉を家の中に入れないようになります。

□洗濯物、布団は外に干さず、もし干したときは取り込むときにはたいたり、掃除機で花粉を吸い取りましょう。

□睡眠不足や過労を避け、適度に体を動かしましょう。

□床はぬれぞうきんでふき掃除をしましよう。

□睡眠不足や過労を避け、適度に体を動かしましょう。

こころの健康相談

自分や家族の心の悩みやひきこもり、認知症、飲酒の問題などの相談をお受けします。

相談をお受けの方は、3月12日(水)までに、ご連絡ください。

■日時 3月17日(月)午後1時～

■場所 西根地区市民センター

3月の松尾地区健康相談日

■日時 毎週月曜日、午前10時～正午

■場所 松尾地区保健センター

■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。

介護が必要になる原因は何か

高齢期になつて心配な病気は、「がん、心臓病、脳卒中」と答える人が多いと思います。

しかし、介護が必要な状態を招く主な原因は脳卒中、衰弱、転倒・骨折などです。

そこで、要介護状態にならないためには、生活習慣病の予防に加え、衰弱の予防や転倒・骨折などが重要です。

性別で異なる要介護への原因

男性では脳卒中が原因の4割を占めていますが、女性では衰弱・転倒・骨折、関節疾患で4割を占め、脳卒中は男性の半分の2割程度です。

年齢別に見ると、前期高齢者(65歳～74歳)では脳卒中が多く、後期高齢者(75歳以上)になると衰弱・転倒・骨折が多い

高齢期の衰弱は、脳卒中、認知症、転倒・骨折のように目立つた変化はありませんが、とても大きな問題です。

介護保険の認定で「要支援」「要介護Ⅰ」と比較的軽い状態の人は衰弱が原因のことが多く、これを放置しておくと、要介護状態に進みます。

○ささいなことが老化を招く原因に

まずは、「食欲がない」「ひざが痛い」などの症状があるときは、食べ方を変えたり治療するなど、回復を図ることが大切です。

○常に体を「使う」ことが老化を防ぐ

頭も体も、使わなければ衰えます。意識して運動することも必要になってしまいます。

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(☎ 76-12111、内線1185)まで。

体の衰弱を防ぎましょう

くなります。

月刊

がっこうニュース

3月号



地域住民の指導を受けながら作り

歌や紙芝居などを披露して 心から感謝の気持ちを贈る

19年度地域連携事業の最終回を開催

安代小学校（高橋ひさ子校長、児童180人）の地域連携事業は2月18日、同校で行われました。

同校が力を入れる地域連携教育の一環として行われたもので、2年生22人が参加しました。まずは、ビニールシートなどを使つたたこ作りに挑戦。

色とりどりのたこが空高く上がり、児童は歓声を上げました。続いて、児童がもちつきを行い、ミズキ団子などを作りました。ミズキの木に「家族が健康でいられますように」と願い事を書いた短冊と一緒に飾り付けました。

午後からは感謝の会を行い、一年間さまざまなことを教えてくれた地域住民に、歌や紙芝居などを披露し、感謝の気持ちを届けました。

環境の保護を訴える
ホスターが高い評価
ごみのポイ捨て防止・3R
推進ポスターコンクールの表彰式は2月20日、県庁で行われ、小沢茜さん（西根中1年）の作品が中学生の部で優秀賞に輝きました。

この取り組みは、豊かな自然環境を守り、限りある資源を大切にしようと行われているものです。

小沢さんの作品は、3月1日から4月4日まで、県庁1階の県民展示ギャラリーに展示されるほか、県のごみのポイ捨て防止などを呼び掛ける広報活動に活用されます。



菜摘さん㊨、琴菜さん㊧へ高橋教育長があ祝い

女子サッカー県代表として 全国の舞台での活躍を誓う

大更小6年の続橋菜摘さんは、北選抜チームで女子サッカー全国大会・なでしこカップへの出場を前に、高橋北英教育長を表敬訪問しました。

昨年11月の東北大会を勝ち抜き、全国大会出場を決めたことを報告。2月10日から12日まで開催されるなでしこカップでの活躍を誓いました。

広報クイズ No.30 3月6日号の問題

八幡平ゆきまつり
は市内の何力所で
開催されましたか

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 3月21日（金）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29回の正解 「マンダの木物語」 ◎応募者数 10人 ◎正解者数 10人

◎当選者 高橋正江（大更）さん、菅原幸子（柏台）さん、畠山鶴栄松（曲田）さん