

保健のひろば



私たち保健系のスタッフが、皆さんの健康づくりのお手伝いをします

4月から保健師と栄養士の地区担当が次のとおり変わりました。

- 保健師 山本静子(大更地区)、北條恵美(田頭地区)、渡辺夕夏(平館地区)、高橋悦子(寺田地区)、小林恵美(松尾地区)、松村たづ子(安代地区)、藤田濱子(全地区)
- 栄養士 高村せつ子(西根地区)、藤原厚子(松尾地区)、田村直子(安代地区)

このスタッフで1年間頑張りますので、よろしくお願ひします。

生活習慣病の予防

現在、日本人の死因の60％は生活習慣病によるものです。生活習慣病とは、高血圧、高脂血症、糖尿病、心臓病、脳卒中、がんなどの病気です。これらの病気は、その原因が不適切な食生活、運動不足、ストレス過剰や喫煙、過度な飲酒などの生活習慣であるため、「生活習慣病」と呼ばれています。しかもこれらの病気は、互いに影響し合い(がんを除く)、一つの病気が別の病気の原因となつて、さらに生活習慣病を増やす原因となつています。生活習慣病を予防するには、まず自分の生活習慣を見直すことが大切です。その上で、自分にあつた改善法を見つけて、実践してみましよう。

定期的に検診を受けて、病気の早期発見、早期治療に努め、いつまでも元気で健やかな日々を送れるように心掛けます。

それってうつじゃない？

うつは、落ち込んだ気分が長く続き、生活に支障が出る



健康のことなら、何でもお気軽に相談ください

場合のことをいいます。これは「気の持ちよう」「弱さ」からではなく、さまざまなストレスにより起こる病気です。

10人に1人が発病するといわれており、一般的な病気です。おかしいと思つたら、できるだけ早くメンタルクリニックや精神科を受診しましょう。

普段より落ち込む、体調がすつきりしないなどの症状は、心が疲れているサインです。休養や好きなことをするなどしてストレスを解消しましょう。もし悩み事や問題が生じたら、一人で抱え込まないようにするのも大切です。

次号では、食中毒や生活習慣病の予防についてお知らせします。

詳しくは、市生活福祉部保健課 ☎76-2111、内線1144まで。

介護のココロ

地域の介護(予防)事業者や医療機関との連携を図りながら、さまざまな相談に応じ、高齢者への総合的な支援を行っています。

地域の相談窓口となる在宅介護支援センター

サービスを皆さんに身近な所で利用していただくため、市内各地域に在宅介護支援センターを設置しています。高齢者や家族の心配事などの相談業務を行い、適切なサービスや機関、制度の利用につながるよう、支援業務を行っています。

■西根地区 西根在宅介護支援センター(むらさき苑内、☎75-1255)、西根北部在宅介護支援センター(西根北部デイサービスセンター内、☎64-1110)

■松尾地区 松尾在宅介護支援センター(介護保険施設希望内、☎71-1012)

■安代地区 りんどう苑在宅介護支援センター(☎73-2860)、あしろ苑在宅介護支援センター(☎72-3511)

詳しくは、市生活福祉部長寿社会課(☎76-2111、内線1185)まで。

地域包括支援センターの役割

地域包括支援センターは、本庁長寿社会課内に開設されている、介護予防に重点をおいた役割を担い、高齢者や家族の介護、介護保険などについての相談を受け、高齢者ができるだけ自立した生活を続けられるように支援する市の組織です。主な業務は、①総合相談支援 ②関係機関との連携、③介護予防ケアマネジメント、④高齢者の権利擁護などです。

地域包括支援センターは、この1年間に介護状態にならないように予防ケアをする要支援1と2に574人を認定。介護保険や高齢者福祉サービスなど1304人からの幅広い相談を受け、要支援になる前段階の特定高齢者のケアプランを11人分作成しました。



ミニ信号機を使い、元気よく手を挙げて横断歩道を渡る練習をしました(写真は松野小)

「こういう歩き方は危ないよ」、「ここは自動車からは見えにくいよ」など歩行者としての注意事項を教わりながら、先生たちと一緒に元気よく歩きました。学校の付近を歩く短いコースでしたが、児童たちは自分たちの命を守る交通マ

ナーについて多くのことを学びました。校庭や学校周辺の道路などを使って、自転車安全教育も行いました。手信号の出し方、交差点を曲がる際の注意事項を交通指導隊員が説明。実際に自転車に乗って、正しい運転を学びました。実際に起きた事故の事例を学ぶため、ダミー人形を使った自動車での巻き込み実験も実施。事故の怖さを肌で感じました。自動車を運転する人も、歩行者も、みんなが交通マナーを守り、安全なまちを目指しましょう。

4月9日の平館小学校を皮切りに、市内の小中学校に通う児童生徒を対象に交通安全教室が開催されました。この教室は毎年4月に開催され、交通マナーや道路を通行する際に気を付けなければならない知識を学び、子どもたちの大事な命を守ることを目的に行われています。交通安全教室では、岩手警察署の署員や交通指導隊の隊

員が指導に当たりました。児童や生徒たちは、真剣な表情でビデオや講話に聞き入り、横断歩道を渡る際の手の挙げ方や、横断中の左右の確認方法などの交通マナーを学習。校庭では、ミニ信号機を使って学習したことを確認しました。そして、いよいよ路上での実地練習です。毎日歩いている通学路を交通指導隊員から



自転車の安全な乗り方を勉強しました(写真は渋川小)

安全な登下校をするために 交通マナーを学びましょう 市内の小中学校で交通安全教室を開催

広報クイズ No.20
5月17日号の問題

山開きが行われた八幡平の標高は何メートル？

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、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 5月25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19回の正解 「浅沢神楽伝承館」 ◎応募者数 14人 ◎正解者数 14人
◎当選者 山村辰哉さん(大更)、田村正勝さん(西根寺田)、松尾好子さん(松尾)