

保健のひろば

特定保健指導を受けて メタボ脱出を目指そう

本年度から、「特定健診」と「特定保健指導」がスタートしました。これは、メタボリックシンドローム予備群や該当する人を健診で早い段階で見付けて保健指導を行うことで、増え続ける生活習慣病を止めようすることがねらいです。



保健指導へ積極的に参加してください

すでに実施しました特定健診は、メタボリックシンドロームの予備群や該当者を見付けるための「腹囲測定」と、動脈硬化の原因となる「LDLコレステロール」が新しく検査項目に加わったことが、特徴です。

メタボリックシンドロームとは内臓脂肪型肥満に加え、高血圧・脂質異常症・高血糖のいずれか二つ以上を持つている状態のことです。こうし

た症状を持っている人は、血管がもろくなりがちなため、心臓病や脳卒中などの病気になる可能性が高まります。そこで、特定健診のあとに行われる「特定保健指導」は、メタボリックシンドロームであるかどうか、動脈硬化の危険因子（血圧・中性脂肪・血糖）の数や年齢など総合的に判定し、3つのレベル（①情報提供・②動機づけ支援・③積極的支援）に分けて行います。

特定健診を受けた人には、

健診結果と一緒にメタボリックシンドローム予防のチラシ

で、メタボ対策の情報を提供

します。また、動機づけ支援や

積極的支援の人には、特定保

健指導のご案内をして、積極

的に参加してもらいます。

保健指導では、健診の結果

を理解し体の変化に気付き、

自らの生活習慣を振り返って

改善するため、保健師や管理栄養士が健康状態とライフスタイルに合わせたメタボ対策の支援を行います。

また、保健指導の支援として、健康教室の参加・個別面接

や電話で、食生活や運動など

のアドバイスと実践方法につ

いて指導を行います。

心の悩みなどについて 専門医の相談会を開催

自分や家族の心の悩みや引きこもり、認知症、飲酒の問題などについて、専門の医師が相談に応じます。相談を希望する人は、9月16日（火）までに市生活福祉部保健課へご連絡ください。

■日時 9月8日（月）、22日（月）
■場所 西根地区市民センター
■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

9月の松尾地区健康相談日程のお知らせ

■日時 9月8日（月）、22日（月）、29日（月）、午前10時～正午
■場所 松尾総合支所
■内容 詳しくは、市生活福祉部保健課（☎ 76-12111、内線142）まで。

みんなの安心を支える 介護保険のサービス③

要介護1～5、または要支援1～2と認定された人は、在宅での介護サービスも利用することができます。主なもの

は次のとおりです。

◆訪問介護（ホームヘルパー）が訪問し、身体介護（食事・入浴のお世話、通院の付き添いなど）や生活援助（掃除、洗濯、食事の準備など）を行います。

◆通所介護（デイサービス）が訪問し、身体介護（デイサービスセンターで、食事・入浴などの介護サービス）や機能訓練が受けられます。

◆訪問リハビリテーション（通所リハビリテーション）が訪問し、施設や病院・診療所で機能訓練などが受けられます。

◆訪問看護（看護師が訪問して、療養上の世話や診療の補助を行います）

◆居宅療養管理指導（医師、歯科医師などが訪問して、療養上の管理・指導を行います）

◆福祉用具貸与（車いす・ベッドなどの福祉用具を貸し出します）

◆特定福祉用具購入（腰掛け便座などを購入します）

◆居宅介護住宅改修（手すりの取り付け、段差解消などの工事が対象となります）

◆介護サービスは1割の自己負担で利用できます。

※介護サービスを利用すると

きは、担当のケアマネジャーに相談してください。

詳しくは、市包括支援センターカー（☎ 76-12111、内線1185）まで。

介護のココロ

事、入浴などの介護や機能訓練が受けられます。

◆短期入所療養介護（医療型ショートステイ）介護老人保健施設などに短期間入所して、医療や介護、機能訓練が受けられます。

◆訪問入浴介護（移動入浴車などで訪問し、入浴の介助を行います）

◆訪問看護（看護師が訪問して、療養上の管理・指導を行います）

◆訪問リハビリテーション（看護師が訪問して、リハビリを行います）

◆訪問看護（看護師が訪問して、療養上の世話や診療の補助を行います）

◆居宅療養管理指導（医師、歯科医師などが訪問して、療養上の管理・指導を行います）

◆福祉用具貸与（車いす・ベッドなどの福祉用具を貸し出します）

◆特定福祉用具購入（腰掛け便座などを購入します）

◆居宅介護住宅改修（手すりの取り付け、段差解消などの工事が対象となります）

◆介護サービスは1割の自己負担で利用できます。

※介護サービスを利用すると

きは、担当のケアマネジャーに相談してください。

詳しくは、市包括支援センターカー（☎ 76-12111、内線1185）まで。

環境の みらい

私たちにできること

ポイ捨てや犬のふんの 放置は地域の迷惑です

市内では、心ない人による空き缶などのポイ捨て、無責任な飼い主による犬のふん放置が後を絶ちません。こうした行為は地域全体にとって非常に迷惑です。

こうした不心得な行為が後を絶たない背景として、「どうせ誰かが片付けてくれるだろ」という安易で身勝手な考えがあるものと推測されます。

それでは、捨てられた側に立つてみたらどうでしよう。自分の家の敷地内に空き缶が捨てられていたり、「誰が放置してあつたら」「誰がこんなことをしたんだろう」と不快な思いをすることは明らかです。

ごみのポイ捨てやふんの放置は、環境を壊したり、美しい

景観を損ねるだけではなく、時には人や物に害を与えたり、不愉快な思いをさせることにつながります。「まちをきれいにしたい」、「きれいなまちで暮らしたい」という思いは、誰もが共有する願いでもあります。

そうした気持ちを大切にして、「自分さえ良ければ」という考え方を改めることが第一歩です。そして、美しい景観や快適な生活環境を守るために、みんなが住み良い、きれいなまちにするため、ごみのポイ捨てやふんの放置は絶対にやめましょう。

大切な愛犬が迷い犬にならないための対策を

愛犬家の皆さんから「迷い犬が保護されていないか」という問い合わせが、市役所へ多数寄せられています。市は今年度、8月までに12頭の迷い犬を保護しましたが、手かかりがないことが多く、飼い主を探すのに苦慮しています。

大切な愛犬にならないよう、

犬が迷い犬にならないよう、次のこと気に気を付けて飼うようになります。

◆愛犬が迷い犬にならないためのポイント

①犬が離れないよう、鎖と首輪を付けましょう。

②首輪の裏側などに、飼い主の氏名・住所・電話番号・犬の名前・鑑札番号などを書き込んで、飼い主がわかるようにしてください。

③犬がいなくなつた場合は、市役所または警察へ連絡してください。

ごみは収集日を守って集積所へ出しましょう

ごみは、燃えるごみ・資源ごみなど種類ごとに収集日を決め、皆さんのご協力のもとで収集を行っています。しかし、収集日以外に集積所などへごみを出す事例も報告されています。

収集日以外にごみを出されると、集積所などにごみがあふれ、不法投棄が増えたり、カラスなどがごみを荒らし、集積所などが汚れる原因になります。

ごみを捨てるときは、分別収集日程表をよく確認のうえ、出してくださるようお願いします。

詳しくは、市生活福祉部市民課(☎76-2111、内線137)まで。

食育のススメ

楽しい食事で
健康な体づくり

市内各小学校は、地域の特性を活かしたさまざまな食育への取り組みを行っています。今回は、田山小学校(菊池明校長、児童51人)の生活科の授業を紹介します。

食育の一環として5月12日、同校でヨモギ団子作りを行いました。

市食生活改善推進員連絡協議会の会員を講師に迎え、同校の1・2年生13人が指導を受けながら挑戦。日常の生活の中で、何気なく見過ごしている野原の草にも食べられるものがあることなどを学びながら、自分たちで実際にヨモギを摘み取ります。

児童たちは、ヨモギをもちに混ぜるなど団子作りをしながら、「きのうおばあちゃんと一緒に作ってみた」などと会話を交わしながら、と

ても楽しんでいる様子。ほとんどの児童がはじめての経験ながら、講師に作り方を教わりながらやってみて、それぞれ個性あふれるヨモギ団子を作りました。

いよいよお待ちかねの試食です。緑色の皮の外見やあんこが苦手という児童もいましたが、自分たちの手で作ったヨモギ団子をみんなペロリと平らげて、満面の笑顔を浮かべていました。

詳しくは、市産業建設部農林課(☎76-2111、内線1271)まで。



真剣な表情でヨモギ団子作りに挑戦する児童たち