

保健だより



「上島町健康づくり計画」

計画期間を延長します！

「健康づくり計画」とは？

本計画は、町民の皆さん一人ひとりが、いきいきと明るく、元気で豊かな生涯を送るために、「自分の健康は自分の手で」という意識を持って健康づくりに取り組むための数値目標を定めたもので、平成20年に策定しました。策定にあたっては、乳幼児期・学童期・青壮年期・中高年期の各ライフステージおよび世代共通のグループごとに住民代表のワーキンググループ会議を開催し、平成22年度には中間評価を実施しました。平成24年度末を終了予定とし、昨秋、ワーキング会議において指標達成状況の評価を行いました。

指標の達成状況は？

計画策定時に設定された各指標（数値目標）を直近の値と比較し、達成状況について評価と分析を行いました。その結果、全65項目中、「目標値に達した（A）」は21項目、「目標

値に達していないが、改善傾向にある（B）」は7項目、「変わらない（C）」は15項目、「悪化している（D）」は19項目、策定時と実施方法が異なるなどの理由で「評価が困難（E）」は3項目でした（左表参照）。

	項目数	割合
A 目標値に達した	21	32%
B 目標値に達していないが、改善傾向にある	7	11%
C 変わらない	15	23%
D 悪化している	19	29%
E 評価が困難	3	5%
計	65	100%

今回、C及びD評価となった主な項目は、以下のとおりです。

【乳幼児期】：「間食の時間・量を決めている児の割合（1歳6か月児）」、「夜10時までに寝る児の割合」、「子供を安心して遊ばせられる場所が少ない、と感じる人の割合」

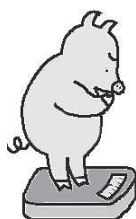
【青壮年期】：「朝食を毎日食べる人の割合」「バランスのとれた食事ができている人の割合」「運動不足と感じている人の割合」「ストレスが多いと感じている人の割合」「健診結果を健康づくりの参考にしている人の割合」…など

【中高年期】：「朝食を毎日食べる人の割合」、「運動不足と思っている

人の割合」、「ストレスが多いと感じる人の割合」

今後の取り組みは？

今回の結果から、運動不足やストレスを抱える人が増加していることや、青壮年期は特に多くの健康課題が残されていることがわかりました。また、健診結果や医療費等の状況から、町ではメタボリックシンドローム該当者や生活習慣病の治療者が県下でも多いことがわかっています。このような状況を踏まえ、十分な成果の現れなかった項目を引き続き重点的に取り組むと共に、次期計画策定までの間、現在の計画期間を2年間、延長することといたします。



「健康づくり講演会」のお知らせ

日頃、後回しになりがちな「歯」の健康管理について学びましょう。「上島町健康づくり計画」指標達成状況評価の報告も併せて行います。ぜひご参加ください！

- 日時：3月14日（木）14:00～15:30
- 場所：せとうち交流館
- 講師：岩城歯科診療所 村上 始先生
- 内容：生活習慣病とお口の健康
- 問い合わせ先：生名保健センター ☎74-0911

「女性のための健康講座」のご案内

体のだるさや頭痛、イライラ、冷えや不眠…などで悩んでいませんか？家事や育児・仕事・趣味…と忙しく、自分の身体からの小さなメッセージを見逃しているかもしれません。

女性の身体のメカニズムを知り、女性特有のがんである乳がん・子宮がんや生活習慣病予防について楽しく学びましょう！どなたでもお気軽にご参加ください！

- 日時：3月7日（木）14:00～15:30
- 場所：せとうち交流館
- 内容：「女性カラダ 今どき事情 ～女性のがん～」
- 講師：きら病院 産婦人科医師 吉良 佳世 先生
- ※問い合わせ先：弓削保健センター ☎77-3700



高齢期の交通事故防止と体力アップ 安全な毎日のために

☆交通事故で亡くなった方の約半数は高齢者です。高齢者が多い原因としては、年をとることでより体の機能が低下してきているのに、そのことを意識していないことが挙げられます。

上島町地域包括支援センターだより

【各地区相談窓口】

★上島町地域包括支援センター	TEL 76-2261
★弓削サブセンター	TEL 77-3700
★岩城サブセンター	TEL 74-0755
★魚島窓口	TEL 74-1120

こんなことはありませんか?? チェック!! ☒

- ☐ ①この1年間に転倒したことはありますか?
- ☐ ②横断歩道を青信号のうちに渡りることができますか?
- ☐ ③1kmくらいを続けて歩くことができますか?
- ☐ ④片脚で立ったまま靴下をはくことができますか?
- ☐ ⑤ペットボトルのキャップを開けることができますか?
- ☐ ⑥この1年間に入院したことがありますか?
- ☐ ⑦立ちくらみをすることがありますか?
- ☐ ⑧睡眠薬、降圧剤、精神安定剤を服用していますか?
- ☐ ⑨(新聞や人の顔など)目はよく見えますか?
- ☐ ⑩(会話やテレビなど)耳はよく聞こえますか?



①～⑦が当てはまる人

筋力・バランス力などが衰えているおそれがあります。
食事で栄養をしっかりととり、適度な運動を行いましょう。

①⑥⑦が当てはまる人は転倒に気を付けましょう。



⑧が当てはまる人

正しく服用し、眠気や体のふらつきがある場合は主治医に相談しましょう。

⑨⑩が当てはまる人

医師に相談し、必要ならば手術や補聴器などの補助器具を使いましょう。

身体能力の衰えが招く事故で、最も注意してほしいことの1つが交通事故です。

歩行者の交通事故による死者の7割は65歳以上の人です。また、高齢者の死亡事故は、道路横断中に最も多く発生しています。次のようなことに気を付けることで、事故は減らせます。

☆足が弱ると道路の横断に時間がかかったり、危険を避けることができにくくなります。無理な横断はしないようにしましょう。とくに斜め横断は危険です。

☆横断歩道外での横断は非常に危険です。少し遠回りでも、信号機のある交差点や横断歩道などを利用しましょう。

☆夕暮れ時や夜に歩くときには、明るい目立つ色の服装にしたり、反射材を身につけましょう。

自転車も身近で手軽な乗り物ですが、高齢期になると、若いころと違い、さまざまな身体の変化が生じます。身体の変化を自覚しつつ、自転車を利用することが大切です。

☆荷物の載せすぎは、ハンドルを切りそこねたり、バランスを崩したりして転倒を招く恐れがあります。

☆傘をさしたり犬を引いたりして自転車に乗るのはとても危険です。片手運転になるような乗り方は絶対にやめましょう。

☆雨や風の日、体調が悪いときなどは自転車の利用をひかえましょう。

上島町では、高齢者の方が住み慣れた地域でより安心して生活できる環境づくりを目指しています。住民の皆さんも隣近所で関心を持ち、お互いに助け合うようにしましょう。

～生鮭の春巻き～



【材料2人分】

生鮭……………100g
にんにく……………少々
タイム……………少々
オリーブ油……………大さじ2
焼きのり……………1/4枚
青じそ……………2枚
春巻きの皮……………1枚
小麦粉……………大さじ1
油……………適宜

作り方

- ① 鮭は細かくたたき刻み、みじん切りにしたにんにく、タイム、オリーブ油でマリネする。
- ② 春巻きの皮に、青じそ、焼きのりを敷き、①をおいて包み、同量の水で溶いた小麦粉でのりを作り、しっかりと閉じる。
- ③ フライパンに油を熱し、両面をこんがりと焼く（揚げてもよい）。

★アレルギー緩和に有効な栄養素は、DHA・EPA・ビタミンB₆・ビタミンC。
DHAはまぐろ・ぶり、EPAは青魚に、ビタミンCは野菜・果物・芋類、ビタミンB₆は鮭・ごま・牛レバーなどに含まれます。

からだには、ウイルスや細菌などの異物から体を守る「免疫機能」が備わっています。病原体に限らず、ホコリや花粉、食品も異物と認識してさまざまな症状が出る場合があります。これがアレルギーです。花粉症などのアレルギー疾患は、食生活の欧米化により増加傾向にあります。

免疫力アップで花粉症対策

また、ヨーグルト・発酵食品に含まれる乳酸菌は免疫機能を高め、魚の脂の成分であるEPA・DHAや、しそ油やエゴマに含まれるαリノレン酸、緑茶などに含まれるカテキンはアレルギー症状の原因となるヒスタミンの量を調整する働きがあり花粉症のつらい症状を和らげる効果が期待されています。花粉の飛んでいる時期だけではなく、1年を通じて栄養バランスのとれた食事を心がけることが大切です。

食育なび

3月の健康相談・リハビリ・教室・検診ガイド

生名保健センター TEL 7410911	上島はつらつ教室自主活動	
	4日(月) 13:30～14:30	保健センター
	18日(月) 13:30～14:30	保健センター
	25日(月) 13:30～14:30	保健センター
	リフレッシュ教室	
	4日(月) 13:30～14:30	3分団集会所
	健康相談	
	5日(火) 10:00～11:00	生名公民館
	いきいき体操	
	11日(月) 10:00～11:30	保健センター
25日(月) 10:00～11:30	保健センター	
魚島保健福祉センター TEL 7411120	地域リハビリ「おたっしゃくらぶ」	
	13日(水) 10:00～12:30	生名公民館
	14日(木) 10:00～12:30	保健センター
	健康相談	
	15日(金) 13:00～16:30	魚島保健福祉センター
18日(月) 10:00～14:40	高井神公民館	
		
岩城保健センター TEL 7410755	健康相談	
	12日(火) 10:00～11:00	海原公民館
	26日(火) 10:00～11:00	岩城総合支所
	精神デイケア	
	6日(水) 10:00～12:00	保健センター
	保健センター開放日(乳幼児対象)	
	18日(月) 9:00～12:00	保健センター
	にこにこ広場	
	19日(火) 14:00～16:00	保健センター
	健康講座	
21日(木) 14:00～15:00	保健センター	
弓削保健センター TEL 7713700	離乳食教室	
	22日(金) 9:30～11:30	保健センター
	健康相談	
	12日(火) 10:00～11:00	せとうち交流館
	地域リハビリ「おたっしゃくらぶ」	
	6日(水) 10:00～11:30	佐島栗手中央集会所
	7日(木) 10:00～11:30	久司浦集会所
	8日(金) 10:00～11:30	保健センター
	19日(火) 10:00～11:30	狩尾集会所
	21日(木) 10:00～11:30	下弓削中央集会所
子育て講演会		
1日(金) 14:00～15:30	弓削地域交流センター	
離乳食教室		
4日(月) 9:30～(8・9ヶ月)	保健センター	
10:30～(3・4ヶ月)		
健康づくり講演会		
14日(木) 14:00～15:30	せとうち交流館	
女性の健康づくり講演会		
7日(木) 14:00～15:30	せとうち交流館	