

保健だより



健診結果を活かして健康管理を！

健康は人生における最高の宝です。自分自身のためだけでなく、家族や社会にとってもかけがえないものです。健康を維持するには「自分の健康は自分でつくり、自分で守る」という意識が大切ですが、そのときに最も役に立つのが健診です。定期的に健診を受け、その結果を活用することで、健やかに暮らし続けることができるのです。

■健診は生活習慣を映す鏡

健診の目的は、病気の発見だけでなく病気の予防にあります。日本人



の三大死因であるがん・心臓病・脳卒中をはじめとする生活習慣病は、自覚症状がないままに進行していくものがほとんどです。しかし、健診を受けければ、生活習慣病を引き起こす危険性のある乱れた食生活や過度の飲酒、喫煙、運動不足など日頃の生活習慣の体への影響にいち早く気づくことができます。健診は生活習慣を映す鏡なのです。

生活習慣を改善するだけで多くの生活習慣病は予防可能です。また、発症した場合でも対応が早いほど健康を取り戻しやすくなります。健診で体の状態を確認して、生活習慣を見直すことが健康管理の第一歩なのです。

■健診の活かし方

健診は受けるだけでなく、結果を活用することに価値があります。異常なしのこのままの生活でよいとは限りません。年ごとの数値を比較すれば、体の微妙な変化を把握でき、生活習慣の問題点や

自分の体質もわかってきます。今はまだ基準値の範囲でも、このままではいずれ問題となることも見えてくるのです。健診で異常がなかった人も油断せずに、気になる生活習慣は改善しましょう。

もしも「要再検」「要精検」の判定をされた場合は、必ずくわしい検査を受けましょう。自覚症状がないから「必要ない」と無視する人もいますが、それでは早期発見・早期治療のチャンスをみすみす逃すようなものです。

また、「要指導」の判定は生活習慣の改善で健康を取り戻せる段階にあるということです。きちんと保健指導を受けて、健康な生活習慣を身につけましょう。

「要治療」の判定は生活習慣の改善に加えて治療が必要な段階です。早期治療に努めましょう。

■特定保健指導を受けましょう

内臓のまわりに脂肪がたくさんついた上、脂質異常、高血圧、高血糖のどれか二つ以上を抱えている状態をメタボリックシンドロームといいます。個々の症状が軽度でも、重なることで動脈硬化を急速に進行させ、心臓病や脳卒中など命にかかわる病気を引き起こしやすくなります。



特定健診は、メタボリックシンドロームの発症や進行を防ぐことを目的にした健診です。特定健診の結果メタボリックシンドロームのリスクがあると判定された人には、特定保健指導が行われます。

特定保健指導は、生活習慣改善を行うプログラムで、「動機づけ支援」と「積極的支援」の二種類があります。保健師、管理栄養士などによるサポートのもと実行しやすい目標を立て、その達成に向けて継続的な支援が行われます。健康管理のためにぜひ活用しましょう。

■健診結果説明会のお知らせ

保健師と管理栄養士が健診結果の説明をし、健康に関する相談を受けます。

特定健診の結果は、説明会でお返ししますので、ぜひお越しください。（がん検診の結果は郵送します。）

日	時	場 所
7 / 3	9 : 00 ~ 11 : 30	弓削開発総合センター
7 / 3	13 : 30 ~ 16 : 00	弓削保健センター
7 / 4	9 : 00 ~ 16 : 00	せとうち交流館
7 / 5	9 : 30 ~ 16 : 30	魚島保健福祉センター
7 / 9	10 : 00 ~ 15 : 00	高井神公民館
7 / 10	9 : 00 ~ 16 : 00	岩城保健センター
7 / 17	9 : 00 ~ 12 : 00	生名3分団集会所
7 / 17	13 : 30 ~ 16 : 00	生名保健センター

B型肝炎被害者説明会のお知らせ

日 時：平成24年7月14日(土)
午前11時30分～

場 所：今治市河野美術館会議室

内 容：集団予防接種の際の注射器の回し打ちによるB型肝炎ウイルス感染被害について、国から和解金支払等の救済を受けるための手続きについて

*事前の参加予約、参加費用は必要ありません。

問合先：全国B型肝炎訴訟広島弁護士事務所
TEL 082-223-6589

交通事故を防ごう!!

近頃、交通事故のニュースを多く見かけます。

皆さんは日頃から交通安全を意識していますか？

高齢者の交通事故は自らが被害に遭うだけでなく、高齢者自身が自動車等の運転中に加害者になってしまうことも少なくありません。

暖かくなり、外出の機会が増えてきます。

今一度、誰もが安心して暮らせるよう、交通安全に努めましょう。

昨年（平成23年）中、愛媛県内で起こった交通事故により亡くなられた人の数は91人（昨年比+27）で、大幅増加となり、その内、高齢者が占める割合は49.5%（45人）で、依然として大きな割合を占めています。

地域包括支援センターだより

地域包括支援センターは、地域で暮らす高齢の皆さんを、介護、福祉、健康、医療などさまざまな面から総合的に支えるための総合窓口です。皆さんがいつまでも健やかに住みなれた地域で生活していけるよう、地域包括支援センターを積極的にご利用下さい。

【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



高齢者の特徴

1. 運動能力低下
2. 注意力の低下
3. 視覚・聴覚の低下
4. 反射能力の低下



このため歩行者は横断歩道を青信号で渡りきれなかったり、車に気づくのが遅れます。運転者はハンドル操作が遅れたり、アクセルとブレーキの踏み間違いが起こります。

高齢者交通事故防止 3 カ条

高齢歩行者・自転車に対する 3 カ条

1. あせりは禁物 急がば回れ 横断歩道
2. 気をつけよう 家の近所に 落とし穴
3. 身につけよう 夜道に光る 反射材

高齢ドライバーに対する 3 カ条

1. 交差点 よく見る 止まる 徐行する
2. 再確認 見えてるはずが見えてない
3. 夕暮れ時 スピード控えて 早目のライト

◎運転に自信がなくなったら、運転免許の自主返納を考えましょう。

運転免許証の自主返納



運転経歴証明書の交付

- ・運転免許を返納した方は「運転経歴証明書」を申請することができます。
- ・「運転経歴証明書」は運転免許を返納した日から遡って5年間の運転に関する経歴を証明するもので、これまで安全運転に努めてきた証明や記念の品となるものです。
- ・「運転経歴証明書」を提示することにより、高齢者運転自主返納サポート協議会の加盟店や美術館などで、様々な特典を受けることができます。

ご家族やご近所の皆さんへ

高齢者の交通死亡事故は、自宅近くで、朝夕の散歩や通院、買い物などで外出中、夕暮れ時から夜間にかけて多く発生しています。

身近な高齢者の方に、

- ・外出したら、車や自転車に気をつける。
- ・特に、道路を横断するときには十分な安全確認をする。
- ・早朝や夕方、夜間の外出時には反射材を身に付ける。

など声掛けをお願いします。



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。住民の皆さんも近隣地で関心を持ち、お互いに助け合うようにしましょう。

夏バテしない食欲アップレシピ

食欲は健康のバロメーター。食欲不振は、病気やストレス、体力低下などから起こるので、まずはその原因を取り除くことが大切です。夏バテの場合、食欲がないからといって冷たいものばかり食べていると、胃腸の働きが低下してしまうので注意が必要です。食べやすく、食欲をそそるような工夫をした料理を、規則正しくとるようになりましょう。食欲増進には、料理の香りや味、見た目など五感による刺激も大きな効果があります。スパイス・ハーブなどの香辛料、梅・レモン・酢などの酸味は嗅覚に訴えます。食材の美しい彩りを生かす、盛り付けを工夫するなどの方法も、食欲をアップしてくれますよ。

ただ、一度にたくさん召し上がれないようでしたら、無理することはありません。食事は一食で完璧なものではないので、一日のなかで調節が出来ていれば良いですし、一週間くらいいなかでバランスがとれていれば大丈夫です。元気が出てきたら、スタミナメニューでしっかり体力回復を！

★しそとみょうがの香り寿司★

【材料2人分】

ごはん…………… 300 g
酢…大さじ1・2/3
① { 塩……………小さじ1/3
砂糖…大さじ1/2 弱
甘酢生姜……………20 g
みょうが……………20 g
青じそ……………4 枚
しらす干し……………10枚
白いりごま……………2 g
卵……………1/2 個

作り方

★香味野菜と甘酢を効果的に使って食欲アップ

- ① 固めに炊いたごはんを①を回しかけ、きるように混ぜる。
- ② 甘酢生姜、みょうが、青じそはせん切りにする。
- ③ しらす干しは熱湯をかける。
- ④ ごまはフライパンでから炒りしておく。
- ⑤ 卵は薄焼きにし、錦糸卵を作る。
- ⑥ ①に②～⑤を混ぜ、器に盛る。



7月の健康相談・リハビリ・教室・検診ガイド

【弓削保健センター関係】 TEL 77-3700

- 健康相談 10:00～11:00
- 地域リハビリ（おたっしゃクラブ） 10:00～11:30
- 健診結果説明会・特定保健指導

【生名保健センター関係】 TEL 74-0911

- 上島はつらつ教室自主活動 13:30～14:30
- 地域リハビリ「おたっしゃクラブ」 10:00～12:30
- 健診結果説明会・特定保健指導 9:00～12:00
- リフレッシュ教室 13:30～14:30
- いきいき体操 10:00～11:30

【岩城保健センター関係】 TEL 74-0755

- 健康相談 10:00～11:00
- 健康講座 14:00～15:00
- 離乳食教室 9:30～11:30
- 健診結果説明会・特定保健指導 9:00～16:00
- 精神デイケア 9:30～13:00
- にこにこ広場 14:00～16:00
- 保健センター開放日（乳幼児対象） 9:00～12:00
- 健康運動教室 14:00～16:00

【魚島保健福祉センター関係】 TEL 74-1120

- 健診結果説明会及び特定保健指導 9:30～16:30
10:00～15:00

- 18日（水） せとうち交流館
- 11日（水） 佐島栗手中央集会所
- 26日（木） 下弓削中央集会所
- 3日（火） 9:00～11:30 弓削開発センター 13:00～16:00 保健センター
- 4日（水） 9:00～16:00 せとうち交流館

- 2日（月） 保健センター
- 23日（月） 保健センター
- 5日（木） 保健センター
- 17日（火） 3分団集会所
- 2日（月） 3分団集会所
- 9日（月） 保健センター
- 9日（月） 保健センター
- 6日（金） 生名公民館
13:30～16:00 保健センター
- 23日（月） 保健センター

- 11日（水） 海原公民館
- 26日（木） 保健センター
- 5日（木） 保健センター
- 10日（火） 保健センター
- 25日（水） 保健センター
- 17日（火） 保健センター
- 23日（月） 保健センター
- 24日（火） 保健センター
- 31日（火） 岩城総合支所

- 5日（木） 魚島保健福祉センター
- 9日（月） 高井神公民館

