

保健センター だより

- 弓削保健センター
TEL 77-3700
- 岩城保健センター
TEL 74-0755
- 生名保健センター
TEL 74-0911
- 魚島保健福祉センター
TEL 74-1120

健診結果を活かして 生活改善！

健診結果はいかがでしたか？

「太ってきた」「血圧が高め」「血糖値が気になる」「コレステロール値や中性脂肪値が高め」など、自分の気になるところを見つけたら、早速、生活改善に取り組みましょう。

健診で異常を指摘された人はもちろん、今回は基準値内だった人も安心できません。高血圧や高脂血症、糖尿病などの生活習慣病は、早め早めの対応がカギを握っています。自分の状態に合わせた対策をとることが大切です。

健康づくりの5つのポイント

1 食生活

食事は多すぎても、少なすぎても健康に悪影響を及ぼします。自分に適した量を栄養バランスよくとりましょう。

- ① 1日3食規則正しくとる。
- ② 意識して野菜をとる。(1日350g以上を目標に)

【野菜100gの目安】

《緑黄色野菜》

にんじん……2/3本
ピーマン……2個
ほうれん草……1/3束
かぼちゃ……1/8個

《淡色野菜》

きゅうり……1本
大根……1/8本
キャベツ……2枚
たまねぎ……小1個

- ③ 油脂や肉類などの動物性脂肪をとり過ぎない。
- ④ 食塩のとり過ぎに注意する。(1日10g未満を目標に)
- ⑤ 乳製品、豆類(大豆製品)、緑黄色野菜を毎日とる。
- ⑥ ジュース等甘い飲み物や栄養ドリンクを飲む回数を減らす。
- ⑦ 腹八分目にし、肥満を解消する。
- ⑧ 間食をやめる。

2 運動

運動は新陳代謝を活発にし、からだの血行をよくして生活習慣病を予防します。意識してからだを動かす機会をつくりましょう。

- ① 家事など日常生活の中で意識してからだを動かす。
- ② 意識してたくさん歩く。(1日1万歩を目標に)
- ③ 1日30分、週2回以上の運動を習慣化する。多忙な中でも簡単にできる体操を習慣化すれば運動不足を解消できます。

- ④ 身近にできるウォーキングの他にも、水泳、エアロビクス、ジョギングなどの有酸素運動があります。

3 休養

ストレス状態が続いたり、疲労回復の機会を得られずにいると、うつ病や神経症などの心の病気を引き起こします。

ストレスを感じたら、睡眠や入浴などで「休む」こと、さまざまな活動を通じて明日への活力を「養う」ことが大切です。

- ① 午前0時までには寢床に入り十分な睡眠をとる。
- ② ゆっくり入浴して心身の疲れをとる。
- ③ 休日はスポーツやレジャーなど積極的休養でリフレッシュする。
- ④ 自分なりのリラックスメソッドをみつける。(植物の香りで心を解きほぐすアロマテラピー・ハーブティ、お気に入りの曲や心地よい音楽を聴く……など)

4 飲酒

お酒の飲みすぎは、がんや肝障害などさまざまな病気を引き起こします。お酒はほどほどを心がけましょう。

- ① 1日の適正な飲酒量を守る。(日本酒なら1合、ビールなら中ビン1本、ウイスキーならダブル1杯、ワインならグラス2杯)
- ② 休肝日を設ける。

5 喫煙

たばこはがんや肺疾患などの危険

を高めるだけでなく、周囲の人にも健康被害を与えます。喫煙が健康に及ぼす害について認識し、禁煙に取り組みましょう。

- ① 本数を減らすとしない、キツパリやめる。
- ② 吸いたくなったら、深呼吸をしたり、昆布をしゃぶったり、場所を変えたりなどして、気をそらすようにする。
- ③ 誘惑の多い場所や状態は避ける。
- ④ 周囲の人との摩擦を避ける。
- ⑤ 食事は脂っこいものを避け、薄味にする。
- ⑥ 食事が終わったらすぐに席を立ち、歯を磨き、食後の一服の機会をなくす。
- ⑦ 商談などで、話の間を持たせたい時には、お茶やコーヒーをゆっくり味わったり、香りを楽しむ。
- ⑧ 禁煙日記をつける。

以上、健康づくりの5つのポイントを説明しましたが、できることから始めましょう。

1年に1回は健診を受け、健診結果にしっかりと目を通し、健診結果から普段の生活を見直していくことが、いきいきとした毎日を支える基礎になります。

あなたにとっても、そしてあなたの大切な人たちにとっても、あなたの健康はかけがえのないものです。

「健康は自分でつくる」時代だからこそ、健診結果を上手に活用して生活習慣を見直ししましょう。

在宅介護支援センターだより

在宅介護支援センターは、地域の高齢者や介護する家族が安心して暮らせることを目的に、保健師や介護福祉士等が常時相談に応じています。

■弓削 77-3698
■生名 74-0921
■岩城 74-0755

高齢者実態把握

調査のお願い

少子高齢化という言葉を耳にし始めて久しくなります。全国的な高齢化の流れよりも先行して、上島町内では、高齢化が進んできており、65歳以上の高齢者が占める割合が30%を超えています。

在宅介護支援センターは、地域の高齢者や介護する家族が安心して暮らせることを目的として様々な活動を行っており、その一環として、年一回、高齢者実態把握調査を実施しています。65歳以上の高齢者の方々の自宅を調査員が訪問いたしますので、よろしくお願い申し上げます。

《調査目的》

高齢者の生活状況を把握すること

認知症介護教室開催のお知らせ

認知症高齢者を介護しているご家族を対象として、講座を開催します。専門医師をお招きして行いますので、ぜひご参加下さい。

■弓削地区：8月24日(木) 14:00～15:30 セとうち交流館
■生名地区：9月15日(金) 13:30～15:00 生名保健センター
■岩城地区：9月26日(火) 13:30～15:00 岩城保健センター

※問い合わせ・参加申し込みは、上記の各地区在宅介護支援センターまで

により、町の福祉施策に生かすために
行います。

《調査内容》

※家族状況（家族の同居の有無）

※健康状態

※緊急時の連絡先

《調査期間》

平成18年8月頃～11月頃

《調査員》

お住まいの地区担当の民生児童委員

《お問合せ先》

各地区の在宅介護支援センターまで
※魚島地区については魚島支所住民
福祉課まで（TEL 78-0011）

あなたのやる気、応援します！

陸・海・空自衛官募集

個人の希望能力に応じて選べる進路
(すべての種目受験可能・受験料無料)

募集種目	種目の概要	資格	受付
一般曹候補生	○陸海空自衛隊の基幹要員養成コース ○入隊2年後、曹へ昇任	18歳以上 24歳未満	8月1日(火)～9月8日(金)
曹候補士	○現場で活躍しながら陸海空基幹要員を目指す ○入隊3年後以降曹昇任	18歳以上 27歳未満	
2等陸海空士	○陸海空自衛隊の最前線で自分を磨く ○2年(3年)毎の任期制	18歳以上 27歳未満	
航空学生	○海上・陸空自衛隊のパイロットを養成する ○入隊2年後、曹となり飛行幹部候補生となる	高卒 (見込含む) 21歳未満	

《申込み・問合せ先》

自衛隊愛媛地方連絡部 今治募集事務所
TEL 0898-33-0038
Mail imabari-ehimeplo@sky.quolia.com
URL http://www.ehimeplo.jda.go.jp

「潮湯」イベント情報

『イベント風呂祭』開催！

～心も体もウキ！浮き！～

実施期間 8月8日(火)～13日(日)

○対象浴槽及びイベント風呂

《洞窟風呂》

塩分濃度を高くしたプカプカ風呂でのフロートティング体験

《キャラクター風呂》

コーヒー風呂、紅茶風呂、緑茶風呂を日替りでお楽しみ

※イベント期間中は、混雑が予想されるため、利用時間を2時間までとさせていただきます。

皆様のご利用をスタッフ一同心よりお待ちしております。

上島町海水温浴施設「潮湯」
TEL 74-0808

