



はやし 理桜 ちゃん



すずき そうま ちゃん



いしかわ あさひ ちゃん



かとう みなと ちゃん



すずき 陽琉 ちゃん



えびな たいし ちゃん



わだ いちか ちゃん



たけやま ゆきの ちゃん

きつかけ① 健診を受けるだけ
健診受診者と未受診者の1人あたりの医療費を比較したデータがあります。健診受診者は、健診未受診者と比較して生活習慣病にかかる医療費が低額です。(右下のグラフ参照)
実際には健診を受けるだけという

に気をつけるきつかけを見つけてください」と呼びかけましたが、私自身も1年で体重が3kg増えていました。30歳代に入り、代謝が20歳代のころとは変化したとも気づかず、同じようにご飯を茶わんいっぱい食べていました。自己管理をして、体重計に毎日乗ってれば気づけたはず。今は、毎日体重計に乗って、体重の変化に一喜一憂しています。少し、ご飯の量も減らし、甘い水を断ち、たまに運動するようにしました。

私は、体重計に久しぶりに乗ったことがきつかけとなって、自分の体と向き合うことにしました。皆さんは健康に気をつけるきつかけ、見つかりましたか？きつかけづくりに役立ちそうなことを紹介します。



今月の保健師 岡田 彩子 さん

保健師 太る

か 広報でし
が 11月号
で「小さなこ
とでもいい
ので、健康

わけではなく、健診前には生活習慣に気をつける、健診の結果が悪かったから生活習慣に気をつける、などといった意識が働いているのですが、毎年健診を受けて体調を微調整してきた方と、健診を受けないで生活を送ってきた方では、後者の方が医療費がかかっています。すなわち、健診は健康に気をつけるきつかけになりうるということですね。

本町では、芸能人の方ががんになったりすると、がん検診の受診率が高くなる傾向にあります。また「友人が病気になった。私もそろそろ気をつけな」といえない年なのかな？などといった声を耳にすることもあります。身近な方がこういった状況に陥ると、自分ごととしてとらえやすいですね？

皆さんには、弟子屈町民として弟子屈町の状態を見て、自分のこととしてとらえ、行動に移してほしいと思います。右下の表をご覧ください。40歳代、50歳代でも生活習慣病で亡くなっている方がいます。がんも同様です。友達ではなくとも、町民のことを自分のこととしてとらえ、生活習慣を見直す

生活習慣病にかかる医療費
KDBシステム2015年累計より

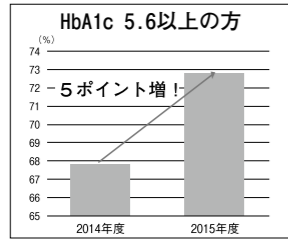
KDBシステム2015年累計より

私の話が、皆さんの健康のきつかけになりますように。問い合わせ先/役場健康推進課健康推進係 ☎ 482-2935 (課直通)まで。

血糖値は自覚症状もなく高くなり、糖尿病になると透析や失明などの結果をもたらします。できれば予防できらうちに気づきたいですね！

2011~2015年 弟子屈町男女別年代別早死原因

性別	男性				女性			
	1位	2位	3位	ほか	1位	2位	3位	ほか
40歳代	心筋梗塞				くも膜下出血			
50歳代	心筋梗塞	アルコール性肝不全・がん	脳梗塞・心筋梗塞・肺炎ほか	がん	くも膜下出血・心筋梗塞ほか			
60歳代	がん	心筋梗塞	肺炎	脳梗塞ほか	がん	心筋梗塞・肺炎ほか		
70~40歳	がん	肺炎	心筋梗塞	脳梗塞ほか	心筋梗塞	がん	肺炎	白血病ほか



皆さんの参加による支え合いの地域づくり 介護予防・日常生活支援総合事業が始まります

2017年度から「町介護予防・日常生活支援総合事業(総合事業)」が始まります。総合事業とは、町を中心に町民の皆さんが参加し、地域の実情に応じた多様な介護サービスの充実と、支え合いの地域づくりを目指すものです。

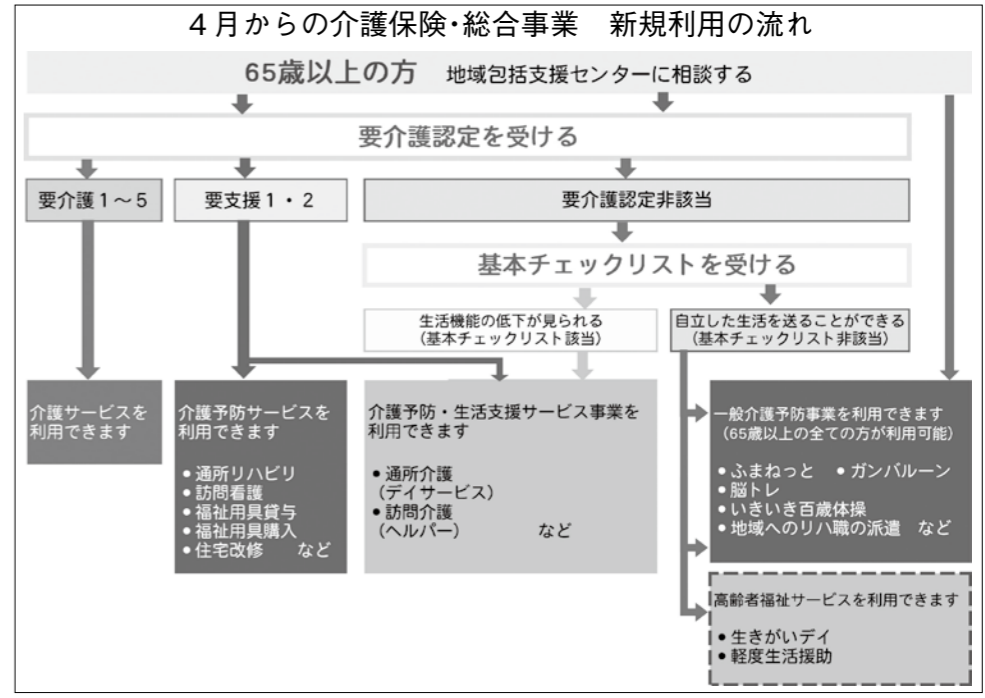
どうして総合事業が始まるの

高齢者の皆さんが住み慣れた地域で生活を続けられるためには、地域全体で高齢者の方を支えるとともに、高齢者の方自身も要介護状態になることを予防することが大切です。しかし、働く世代が減り、介護保険料の減少と人材不足が進む中、急速な高齢化による介護需要と費用の増大を従来の全国画一的な介護保険制度では乗り越えられないことが分かってきました。そこで、国は介護保険制度を改正し、総合事業を打ち出したのです。

総合事業は、町民の皆さんの参加による支え合いの地域づくりを土台として、軽度な生活支援をきめ細かく行ったり、皆さんで気にかけて集まることで元気を維持することを目指すものです。介護費用増大を食い止め、人材不足を補うことが期待されます。

総合事業でどう変わるの

- 皆さんで集まって運動などをする機会を増やしていきます。介護認定にかかわらず65歳以上の全ての方が対象となります(一般介護予防事業)。内容は「ふまねっと」「ガンパルーン」「脳トレ」「いきいき百歳体操」「地域へのリハビリ専門職の派遣」などです。
- 要支援1・2の方の訪問介護と通所介護の利用の手順が、来年度から右図のように若干変わります。
- 本町の实情に合わせ、皆さんの意見を反映させた、柔軟で効果的な高齢者の生活支援体制(買い物・掃除・ごみ出し・除雪など)を考え、実行します。生活支援体制を考える場「協議体」を昨年11月28日に設立。3年間の任期で10人の委員を右の表のとおり委嘱しました。(敬称略)



町地域包括支援センターでは、介護保険制度説明会・地区懇談会のほか協議体の設置など、総合事業の推進に向けたさまざまな活動に取り組んでいきます。

所属	職名	氏名
医療法人社団信診連	介護センター長	萩原 未来
医療法人社団信診連	作業療法士	若林 努
社会福祉法人てつなぎ	常務理事	行木 衆児
弟子屈町自治会連合会	会長	寺岡 清敏
弟子屈町社会福祉協議会	主事	佐藤 康弘
弟子屈町商工会	事務局長	青木 裕志
弟子屈町老人クラブ連合会		黒石 昇治
弟子屈町ボランティア協議会	副会長	館 昭子
弟子屈町民生委員児童委員協議会	監事	松谷 幹子
地域づくり活動家	生活支援コーディネーター	藤原 直美

▶お知らせ/高齢者の方などにGPS(かんたん位置情報サービス)端末を貸し出しています。詳しくは、お問い合わせください。

問い合わせ先/役場健康推進課地域包括支援係 ☎ 482-2935 (課直通)