



いきいき



健康へのトビラ

市民あいさつ運動日・5月15日(金) 市民全体で声かけ・あいさつを

①家庭は、何でも話せる雰囲気です
か。
※この通い高い親子の「コミュニケーション」
②社会のルールを正しく教え、子ども
の手本となる行動をしていますが
※子は親の後ろ姿を見て育つ、その
とおりまねる
③子どもの良さを認め、子どもの話
に耳を傾けていますか。
※子どもの理解に努め、成長段階に
応じたほめ方を工夫する

親子関係の基本は「情」の関係

■家庭は、気持ちの落ち着ける緩い
と安さの場であり、子どもに基本
的生活習慣を身につけさせ、健康で
心豊かな人間を育てる場です。
新学期は青少年にとって、心の不
安定な時期です。わが子は新しい生
活環境に慣れたでしょうか。家庭
での会話や行動に気配りをお願いし
ます。家庭でのちょっとした会話な
どが子どもの安さの場になり、ま
た頑張りつづける力にさせます。
親子の心れあひあつちあつちある
家庭しんじゆんを築きあげていこう。

④叱るときでも、ゆとりと愛情をこ
つけていますか。
※子どもを見捨てないというメッセ
ジが伝わるような叱り方を工夫す
る
⑤子どもを信じていますか。
※子どもの希望・悩みや将来を話し
合いますか。
※親子の信頼関係があつてこそ、子
どもも頑張りえる
■青少年の悩みや相談にこたえませ
小・中・高校生の皆さん！保護者
の皆さん！
困ったら一人で悩まないで、気軽
に電話で、または来所してご相談く
ださい。

★心の悩み110番★

(秘密は固く守ります)
フリーダイヤル
0120-055699
(まごころきゆうきゅう)
相談日時
毎日(日曜、祝日を除く)
午前8時30分～午後5時15分
枕崎市青少年育成センター
(市民会館内)

特定健診を受けましょう

医療制度の改正により、平成20年度から40歳～74歳を対象に、メタボリックシンドローム(内臓脂肪型肥満)の予防・改善を目的とした健診が実施されています。これを「特定健康診査」といい、すべての医療保険で実施が義務づけられました。

市では、枕崎市国民健康保険(40～74歳)の方を対象に特定健診を実施します。国民健康保険以外の医療保険者においては、それぞれの保険者にお問い合わせください。

発見と介護予防のための健診(長寿健診)が別途行われます。

○特定健診と同時にがん検診等(胃がん検診・腹部超音波検診・大腸がん検診・肝炎ウイルス検診・歯周病健診)も実施します。(集団健診)
○メタボリックシンドローム及び予備群の発見に着目した検査内容になっていますが、肥満とは縁のない人にとっても、もちろん対象になりますので、ぜひ多くの方に受診していただきたいと思えます。

◎特定健診の時期 6月～7月

■40～74歳のすべての人が対象となります

その年度を通じて医療保険に加入しているすべての人です。現在治療中(経過観察中・服薬中)の人も健診対象者になります。

※ 妊産婦その他厚生労働大臣が定める人(刑務所入所中、海外在住、長期入院中などの人)は対象者から外されます。

★75歳以上の人には糖尿病等の生活習慣病の早期

■特定健診に関する問い合わせ先
健康課保険医療係
TEL 72-1111 内線147・148
■がん検診に関する問い合わせ先
健康課健康促進係(健康センター)
TEL 72-7176



新着本

橋下徹研究
■産経新聞
大阪社会部(編著)

女の道は一本道
■田久美子(著)

辞書引きえほん
ことわざ
■隼山 英男(監修)

辞書引きえほん
世界地図
■隼山 英男(監修)

ご存知ですか?図書館のあんな事こんな事
◎毎月2回新着本がです

- ①毎月1日 その月の「図書館だより」に紹介した新着本
 - ②毎月10日 前月に登録した新着本すべて
- ※新着本リスト(前月分登録)は図書館内
掲示板に掲載してあります。

母の日にオススメ2冊の本

母親というものは 葉祥明(著)
母親は子どもにとって「世界」その
ものです。
近すぎていえない、母さんへの言葉…
みんなそれぞれに思っている
「ありがとう」を…。伝えなかった
気持ちが今、この一冊にこめられた。

おかあさん、げんきですか。
後藤 竜二(作) 武田 美穂(絵)
母の日なので、手紙を書きます。思い
切って、言いたい事を書きます。しつ
こく「わかった?」って聞かないで…。
お母さんへの言ひ分がいっぱい、でも
愛情もいっぱい詰まった絵本。

図書館だより

No.205
市立図書館 ☎72-9254
★開館時間 9:30～18:00
市ホームページで、
新着本をご覧になれます

カレンダー 5月10日～6月9日

日	月	火	水	木	金	土
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30
31	1	2	3	4	5	6
7	8	9				

● 休館日
■ 絵本や紙芝居の読みきかせ
毎週水曜日 午後3時半～

▼これまでは、高血圧を放置して
おくとも動脈硬化が進行し、脳卒中
や心臓病が・・・、といった悪い
ことばかり聞いていませんでしたか?
今回は「明るい未来」の話です。
「血圧を下げればいいことがある!」
という「明るい未来」の話です。
過去の研究データは大雑把に、また
全てが日本人を対象にしたデータ
ではないので、そのつもりで読んで
ください。

▼血圧の治療は生活習慣の改善から
と行われます。「塩分を控えるよ
うに!」といつもうるさく言われ
ていませんか?「必ず運動をしな
さい」とも言われるでしょ?「そ
う言われても・・・」という方は
多いはず。そこでその気になる話
「減塩」の効果は、収縮期血圧(上
のほう)で約5ミリHg、拡張期血
圧(下の方)で約3ミリHg低下さ
せるようです。結構な数値だと思
いませんか?運動では上の血圧が
約4ミリHg、下が約2ミリHg下
がるようです。生活習慣の是正は、
他にも肥満の解消や節酒などもあ
りますが、いくつかを修正するこ
とはより効果的なんだそうです!
▼さて、多少血圧は高くても頭が
痛いわけでも気分が悪いわけでも
ないのに、しかも苦勞してたっ
それらについて下がらないの・・・?

▼であれば、もっと高くなるまでま
って、年を取ってから薬でも飲め
ばいいじゃないの、と思わないで
下さい。「健康日本21」というも
のの中に、「国民の収縮期血圧の
水準が2ミリHg低下することで、
脳卒中の発生率は6.4%、虚血性心
疾患発生率は5.4%低下する。また、「脳
卒中死亡者は9,000人程度
減少し、日常生活動作(ADL)
低下者は3,500人程度減少する」
ことが期待されています。海外で
は2ミリHgの血圧低下で脳卒中死
の危険性が約10%、冠動脈疾患(心
筋梗塞など)の危険性が約7%
低下するとの解析結果があります。
ちなみに、上の血圧が5ミリHg下
がれば死亡率は16%減少するよう
です。

▼結構簡単に出来そう、その効
果は「たった2ミリHg」ではない
でしょ?

■院長 佐々木 健

血圧を下げればいいことがある 市立病院の健康講座