

「健康まくらざき21(第2次)」を策定

健康づくり)

重点施策1 脳卒中対策

平成28年度からの10年間を期間とする「健康まくらざき21(第2次)」を平成27年度に策定しました。本市の健康に関する課題を踏まえた上で「脳卒中対策」と「健診等受診率向上」の2つを重点施策として位置付け、さらに基本施策として「食生活・栄養」、「身体活動・運動」、「休養・こころの健康」、「飲酒」、「喫煙」、「歯・口腔」の6分野を定めています。

市民の健康寿命の延伸と生活の質(QOL)の向上を目指し、一人ひとりの健康づくりを主体として、地域、関係機関と連携して健康づくりを推進していきます。

基本方針

- ①健康寿命の延伸を図ります。
- ②生活習慣病の発症予防と重症化予防の徹底を図ります。
- ③社会生活を営むために必要な機能の維持及び向上を図ります。(各ライフステージにおける

- ・健康教室等の開催(特定健診結果報告会、健康づくりに関する出前講座等)
- ・特定保健指導対象者及び特定健診有所見者への保健指導の強化

重点施策2 健診等受診率向上

脳卒中予防は、まず生活習慣の改善が第一と言われております。バランスのとれた食事、適度な運動、睡眠時間の確保、ストレスの軽減、禁煙、節度ある飲酒などを心がける必要があります。

市民一人ひとりが取り組むこと、バランスのとれた食事、適度な運動、睡眠時間の確保、ストレスコントロール(ストレストレス)と上手につきあうこと、禁煙、節度ある飲酒を心がけましょう。

定期的に特定健診を受けましょう。

- ・高血圧、糖尿病、脂質異常症などで治療中の方は、治療をしっかり続けましょう。
- ・特定健康診査受診率向上の推進
- ・健康情報の提供(広報紙、ホ

「まだ若いから」、「今健康だから」ではなく、むしろ「若いうち」、「健康なうち」に定期的な健康診査を勧奨し、生活習慣病の予防への支援を行います。そして、誰もが元気で生き生きとした生活を長く送れることを目指していきます。

市が推進する施策メニュー

- ・健診(検診)について周知活動の推進(保健推進員活動等)
- ・特定健康診査、特定保健指導事業(特定健診の受診率向上、特定保健指導の充実等)
- ・長寿健康診査の実施
- ・がん検診事業

Dr.市來の健康よもやま話

平成27年8月から枕崎市立病院に赴任致しました市來仁志と申します。これから1年間、健康についてあれやこれやコラムを連載させていただきます。気軽に読んでいただくと幸いです。

動脈硬化について

数年前のある晴れた日曜日の昼下がり、数カ月ぶりに思い立って灰まみれの愛車の洗車を始めました。まず、灰を洗い流そうとホースを水道の蛇口につないで車に水をかけ始めたら、途端に車が泥まみれになってしまいました。よく見ると、ホースの中に泥がいたまっています。聞けば、数日前に子どもが泥んこ遊びをしてホースを使ったとのこと・・・。

そういうことで、第1回目は血管内の血液がドロドロになることによって起こる「動脈硬化」についてお話します。動脈硬化が進んで、心臓の血管が狭くなってしまうと「狭心症」、つまってしまうと「心筋梗塞」、脳の血管がつまってしまうと「脳梗塞」となり、致命的になってしまうこともあります。

動脈硬化の危険因子として、高血圧や糖尿病、高コレステロール血症、高尿酸血症、喫煙などがあげられます。女性の方は、閉経も危険因子と考えられています。

健診で血圧が高いとか、コレステロールが高いとか、軽い糖尿病があるとか指摘されたけれど、忙しかったり症状がないので軽く考えてしまって病院を受診していないという方はいないでしょうか。

長い間、これらの異常を放置していて、いざ病院を受診した時には動脈硬化が進んでしまっていたという場合も少なくありません。

早めの受診で、初診時に出来れば動脈硬化の評価もあわせて行っておいた方が良いでしょう。



消費生活メモ

3千円のエアコン洗浄を頼んだら、高額な別作業も追加することに

「3千円でエアコンの洗浄をします」と電話があったので依頼しました。作業終了後、担当者から「風呂掃除が大変だ」と話したら、「汚れ防止のコーティングをすれば楽だ」と勧められた。「1カ月6千円の支払い」と言われ、60回払いのクレジット契約をし、

作業はその日のうちに終わった後で契約書をよく見たら支払い総額が約37万円と高額であり、安易だったと後悔している。(60歳代女性)

▼低価格だから頼んだのに、作業後に高額な別契約を追加することになったという相談が寄せられています。追加の契約はその場では決めず、本当に必要かどうか検討しましょう。特に業者が室内に入る場合は、

断りにくい状況になりがちです。なるべく家族や周りの人につきそってもらい、1人で対応しないようにしましょう。

契約してしまっても、クーリング・オフ等ができる可能性があります。できるだけ早めに、消費生活センター等にご相談ください。

消費生活に関するトラブルのご相談は枕崎市消費生活センター(市役所内)または消費者ホットライン「188」まで。TEL72-1111(内線329) ※8:30~12:00、13:00~17:15

南溟館 イベント情報

開 9:00~17:00 ※入館は16:30まで
休 毎週月曜日 ※月曜日が祝祭日の場合は翌日
問 TEL72-9998

臨時休館 7月17日(日)まで

青空美術館 ~親子スケッチ教室

- 日時 4月30日(土) 午前9時~正午 ※小雨決行
- 場所 アートストリート「青空美術館」(国光公園~市役所通り~駅通り~中央通り~出合いの広場)
- 講師 福元拓郎先生
- 対象 幼児、児童、生徒とその保護者(子ども会等の引率でも可)
- 集合場所 南溟館研修室に午前9時に集合

- 準備するもの 筆記用具、クレヨン、絵の具、飲み物等 ※画用紙・画板は準備します。
- 定員 40名
- 申込期限 4月27日(水) 午後5時まで
- 申込み 南溟館 TEL72-9998

親子スケッチ教室作品展

- 会期 5月3日(火)~8日(日)
- 会場 枕崎お魚センター2階
- 観覧料 無料

南溟館アートマーケット

南溟館アートマーケットを開催します。オリジナルの作品を

発表してみませんか。

- 日時 7月24日(日) 午前10時~午後4時 ※小雨決行
- 場所 パフォーマンス広場
- 参加条件 オリジナルの作品をお持ちの方(年齢、性別、作品のジャンル不問)
- 出店料 無料
- ブース テント(南溟館で準備)
- 1テントに2ブース(1ブースサイズ=幅270cm×奥360cm)
- 長机3、パイプ椅子3まで無料
- 申込み 南溟館等にある申込用紙(ホームページからダウンロード可)を南溟館に提出
- 申込締切 5月20日(金)必着

新刊紹介

一般書



ベコロスの母の贈り物 岡野 雄一(著)



チャンスの波に乗りなさい 澤 満壽子(著)



わたしの宝石 朱川 湊人(著)

児童書



透視絵図鑑なかみのしくみ ことくらぶ(編さん)



ひみつのとっくん 佐川 芳枝(作) 青山 雄一(絵)



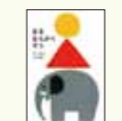
森の顔さがし 藤原 幸一(しゃん・ぶん)

「まるさんかくしかく」の本展

期間 4月23日(土)~5月12日(木)
場所 1階カウンター前、2階



まるてん いろてん 中辻 悦子(さく)



まるさんかくぞう 及川 賢治・竹内 藤子(作)



かっくん どうしてボクだけしかくの? クリスチャン・マルバユ(文) ジョース・ゴフィン(図) 乙黒 雅(訳)

イベント

図書館講座「座ってできる体操と健康のはなし」

日時 4月28日(木) 午後2時~3時
場所 市立図書館
申込み 市立図書館 TEL72-9254

雑誌リサイクルデー

保管期間の過ぎた雑誌(平成25年7月~12月分)を差し上げます。
日時 4月12日(火) 午前9時30分~

図書館だより No.288

市立図書館 TEL 72-9254
ホームページ http://library.makurazakinet
★開館時間 9:30~18:00

カレンダー 4月11日~5月9日

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

休館日 ☆イベント
おはなしのへや 午後3時~
(絵本と紙芝居の読み聞かせ)