

「健康ですべての人々にやさしいまちづくり」を目指して

本紙4月号で紹介しましたように「健康まぐらぎ21」第2次計画では、本市の健康に関する課題を踏まえた上で2つの重点施策と、健康づくりに係る全般を網羅する基本施策として6つの分野を定めています。

今回は、「基本施策1(食生活・栄養)」について紹介します。

基本施策1 食生活・栄養

近年、ライフスタイルの変化・多様化により、食卓を囲む団らん・の機会の減少、欠食や不規則な食事による栄養の偏り、肥満や若い女性の痩身傾向など健康へのさまざまな影響が懸念されています。

特に体重は、健康状態との関連が強いと言われています。肥満は、がん、高血圧、糖尿病などの生活習慣病を発症しやすく、若年女性の痩せすぎは骨量が減少し、骨粗しょう症や低出生体重児出産のリスクが懸念されています。また、朝食欠食や不規則

な食生活は、塩分のとり過ぎや野菜・果物の摂取量の不足など、生活習慣病のリスクを高めます。「平成26年度枕崎市民の健康実態に関するアンケート調査」では、野菜・果物の1日の必要摂取量の認知度が低く、摂取量についても少ない傾向が見られ、特に男性については顕著な結果が出ています。また、男性で若年世代(特に30代)は、味の濃いものを控え、薄味で食べるように心がけていない人が63.2%と高い状況です。さらに、朝食の欠食率は、特に20代(42.6%)が高くなっています。

市民の皆さんに取り組んでほしいこと

- ・適正体重や1日の食事量の目安を知り、適正な体重を維持していきましょう。
- ・かつお節で「だし」をとり、おいしく減塩しましょう(1日の塩分摂取量の目安は、成人男性8g未満、成人女性7g未満)。
- ・野菜や果物の摂取頻度を増や

した食事に心がけましょう(1日の野菜摂取量の目安は350g、1日の果物摂取量の目安は200g)。

- ・男性も食生活に関心をもちましよう。

市が取り組むこと

- ・食生活に関する正しい知識と自分の適正体重や1日の食事量に関する知識を普及します。
- ・脳卒中予防のために、野菜・果物の摂取、減塩について学べる機会を提供します。
- ・男性を対象にした食生活の改善に関する情報を発信します。
- ・生活習慣病予防や食育推進のために、野菜や魚など地場産食材を使ったメニューを普及します。
- ・食を通じた健康づくりと食育活動を推進する食生活改善推進員を養成し、食生活改善推進員活動を支援します。
- ・市が推進する施策メニュー
- ・健康づくりのための体験教室(フランスのとれた食事・減塩メニューの紹介)の開催
- ・栄養教室の開催(男性対象、若者対象)
- ・乳幼児健康診査を活用した広報活動
- ・食生活改善推進員の広報活動(試食・料理教室・資料配布)
- ・食育・地産地消推進事業



Dr.市來の

健康よもやま話

心不全について ①

私が幼稚園児の頃(1977年頃)、ある週末に家族4人で宮崎に行くことになりました。移動手段は、父親の愛車は、祖父から譲り受けた車(1964年式)で、当時でももう乗っている人がいないような年代物でした。

父親の愛車は快調に高速を走り、遅い車を抜き去ることが出来るほどでした。ところが、鹿児島空港インターにも達しないところで、突然ボンネットから水蒸気がシュワシュワと出てくるではありませんか。そうです、快調に走りすぎたのオーバーヒートです。父親は路肩に愛車を止めて、電話ボックスまで行って、メーカーの担当の方を呼びました。待っている車の中で、私と2歳上の兄は宮崎に行くことが出来るのか心配しながら、うとうと眠りについてしまいました。

このように、車にとってエンジンは肝心要です。今回は、人間のエンジンとも言える心臓の不調、「心不全」についてのお話です。

心不全の症状と言えば、車のエンストと同じで、無理をした時の「息切れ」が代表的です。ひどくなると、心臓の左側とつながっている肺が水浸しになって、じっとしていても苦しくなってしまいます。これを「肺水腫」といいます。

また、心臓の右側から肺に血液を送り出せなくなると、心臓の右側に返ってくる血液が静脈にあふれて、足がむくんだり胸に水がたまったりします。

心不全の原因としては、多岐にわたり、高血圧による心臓肥大や心筋梗塞、心臓の中にある血液を逆流しないようにしている弁が逆流したり開きにくくなったりする弁膜症、心臓の筋肉自体に問題がある心筋症、脈が非常に速くなってしまふ不整脈などがあります。

心不全にならないようにするためには、塩分制限や降圧薬による高血圧治療の継続や心筋梗塞の危険因子と言われている糖尿病や高コレステロール血症に対する治療の徹底などが重要です。

6月から市立病院の外来では、「高血圧健康教室」を週1回開催しています。興味のある方は市立病院までお問い合わせください。

※詳しくは、市ホームページをご覧ください。お問い合わせください。

募金へのご協力について
枕崎国際芸術賞展の成功に向け、文化振興基金への資金を募っています。皆様のご協力をお願いします。

募金箱設置場所
商工会議所、漁協、JA南さつま枕崎支所、お魚センター、駅前観光案内所

The 1st International art exhibition in MAKURAZAKI

第1回 枕崎 国際芸術賞展

【会期】 7/18(月・祝日)~9/4(日)
【会場】 南浜館



消費生活メモ

ご注意！マイナンバー制度に便乗した詐欺被害

国の機関の委託を受けたという人物Aから電話で、「マイナンバーが始まるので調べていたら、あなたの情報が3社に登録されていた。そのうち1社は災害時に家を提供している団体で、災害時にあなたの家に人が押し寄せ、代わりを見つけないければならない」と言われた。その後Aから紹介されたNPO法人B

に電話をすると、「登録番号を教えてください」と頼まれ、Aから聞いていた登録番号を伝えた。翌日、再びAから「Bに登録番号を教えましたね。Bは詐欺をしたことになる。後で返すので500万円送って」と言われ、自宅に来たAの部下に現金を渡した。その後も数回、現金を渡している。(80歳代女性)

払ってしまったと、取り戻すことは極めて困難です。不安をおおるようなことを言われても信用せず、絶対に支払わないようにしましょう。不審な電話は相手にせず、すぐに電話を切ってください。少しでも疑問や不安を感じたら、消費生活センター等にご相談ください。いったん電話に出ると切りにくくなります。留守番電話機能を利用して、必要な相手にだけ電話をかけ直す方法も有効です。

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

南浜館 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

第1回枕崎国際芸術賞展 記念講演会

- 講師 千住博氏(第1回枕崎国際芸術賞展審査員、画家・京都造形芸術大学教授)
- 演題 芸術とは何か
- 日時 7月18日(月・祝) 午後1時~
- 会場 南浜館
- 入場料 無料(ただし、入場券が必要になります。往復はがきでお申込みください。申込み多数の場合は、抽選となります)

★七夕絵本展★

期間 6月23日(木)~7月10日(日)



たなばたさま
いもようこ(文・絵)

たなばたウキウキ
ねがいの日!
ますだ ゆうこ(作)
たちもと みちこ(絵)

10びきのかえるの
たなばたまつり
間所 ひさこ(さく)
仲川 道子(絵)

イベント

夏の子ども図書館まつり

お友だちをさそってきてください。
日時 7月23日(土) 午前10時~午後4時30分
内容 映画会、おはなしの会、工作教室を予定しています。

図書館だより

No.290

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 6月11日~7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
おはなしのへや 午後3時~
(絵本と紙芝居の読み聞かせ)