健康

12月1日スタート！かがわ健康ポイント事業

まいにち健康チャレンジ！ マイチャレかがわ！が始まります

▶問い合わせ　マイチャレかがわ運営事務局　☎087-861-8139（平日午前10時～午後5時）
健康課　☎73-3014

県全体で県民の皆さんの健康づくりを後押しする環境づくりを推進するため、かがわ健康ポイント事業「マイチャレかがわ！」を12月1日から新たに開始します。家族や職場の仲間、友人を誘い合い、参加してみませんか。

内容　ウォーキングや朝ごはんを食べるなどの目標「マイチャレンジ（マイチャレ）」の達成、健康診断やがん検診の受診、献血やボランティア活動などの社会参加に健康ポイントを付与して、一定の健康ポイント数を獲得した人が『マイチャレカード』を受け取り、これを提示すると県内の協力店でサービスを受けることができ、さらに、賞品が当たる抽選にも参加できます。

対象者　小学生以上の県民

実施期間　平成31年3月1日まで

参加方法

「記録シート（紙）」または「スマートフォンアプリ」を用いて、健康ポイントを貯めます。

※「記録シート（紙）」は県広報誌12月号と共に配布していますが、WEBサイトからもダウンロードできます。「スマートフォンアプリ」は、12月1日からダウンロードが可能です。

詳しくは、ホームページをチェック！
https://mychalle-kagawa.com

健康

知っていますか？『フレイル』

▶問い合わせ　健康課　☎73-3014
県後期高齢者医療広域連合事務局　☎087-811-1866

フレイル（Frailty）とは病名ではなく、筋肉や心身の活力が低下し、健康障がいを起こしやすい状態を表す言葉です。高齢者の多くはフレイルを経て要介護状態に至るといわれています。

加齢に伴う食欲や活動量・筋力の低下などが、低栄養や転倒、軽度認知障がい（MCI）などの危険な加齢の兆候へとつながります。元気に日常生活を送り、健康寿命を延ばすためにはフレイルの予防・改善が大切です。

あなたは大丈夫ですか？『フレイル』チェックしてみましょう

□買い物でペットボトル（2kg程度）などを運ぶのが困難になった（筋力の低下）
□外出する機会が減った（身体の活動性の低下）
□最近体重が減った（6カ月で2～3kg程度）
□横断歩道で青信号の間に渡るのが難しい
□疲れやすくなった

3つ以上当てはまると、**フレイル**。
1～2つ以上当てはまると、**フレイル予備軍**の可能性があります。

生活習慣を見直してフレイルを予防・改善！

「栄養」「運動」「社会参加」の健康長寿3つの柱を意識して生活をしましょう。

栄養

バランスよく、しっかり食べましょう。また、歯の状態が良くないと飲み込む機能の低下につながります。歯の定期検診を受けましょう。

運動

1日中家で過ごすことが多くなると、脳への刺激が減ってしまいます。散歩など外出する機会を増やしましょう。

社会参加

趣味やレクリエーションを楽しむことは、人生が豊かになるだけでなく、認知症を防ぐためにも大変有効です。

じんけん探訪66

12月4日から10日は「人権週間」です

世界人権宣言70周年

人権週間は、1948（昭和23）年12月10日に国連で「世界人権宣言」が採択されたのが由来であり、今年は採択から70周年になります。

20世紀には世界大戦が2度も発生し、特に第2次世界大戦ではユダヤ人迫害や原爆投下などで大量の犠牲者が出ました。悲惨な経験の反省から、人権尊重社会の確立によって自由と平和を確保する考えが広がり、人権保障の国際基準を定めた世界人権宣言が採択されました。2年後には、12月10日が「人権デー」とされ、世界中で人権と平和を訴える取り組みが行われています。

日本では1949（昭和24）年に法務省と全国人権擁護委員連合会が「人権週間」を提唱し、各地で世界人権宣言の主旨や人権尊重意識の普及、啓発活動などが行われています。

人権は幸せを求める権利

「すべて国民は、個人として尊重される。生命、自由及び幸福追求に対する国民の権利については、公共の福祉に反しない限り、立法その他の国政の上で、最大の尊重を必要とする。」これは、憲法第13条の人権条項です。1947（昭和22）年に施行され、人権尊重の社会づくりが始まりました。しかし、長く続いてきた慣習や伝統の中には、新しい人権規範と相容れないものが残っています。それが人権問題になることがあります。

大相撲で女性排除

例えば、大相撲で「土俵の上に女性を上げない」のは「女性差別」か「伝統」かが話題になっています。土俵上で男性市長が倒れ、救命しようと女性が土俵に駆け上がった時、「女性は降りてください」とアナウンスが流れました。マスコミでは「女人禁制は時代遅れ」との報道がありますが、相撲協会は「伝統。大相撲の土俵上は男性だけの厳しい世界」とコメントしています。何らかの理由で始まったことでしょうが、現代の人権感覚ではどうでしょうか。皆さんはどう思いますか。

生命保険と遺伝情報

ある生命保険会社の約款では「健康状態。遺伝、既往症など」を加入審査の基準にしていました。同様の内容が生保業界33社で確認され、金融庁は削除するよう指導しました。保険業法第5条では、特定の人に対する不当な差別的取り扱いを禁止しています。欧米では「遺伝差別」を法律で規制する国もあります。

遺伝病とは、遺伝子や染色体が突然変異などの異常によって病気が発症することです。病気因子が遺伝して必ず発症するのではありません。発症するかどうかは免疫力や体力などの諸要因によるのですが、「遺伝病は必ず発症する病気」との誤解が古くから根強く、病歴や障がいについての身元調査や差別が起きています。

迷信や習慣を人権尊重の観点から、また合理的な視点から見直してみましょう。

人権週間にちなんだ市内のイベント

たかせ人権福祉センター　文化祭
前田児童館　文化祭

日時　12月8日（土）午前9時～午後2時
内容　作品展示・バザーなど
▼問い合わせ
たかせ人権福祉センター　☎72・2501
前田児童館　☎72・5594

人権課からのお知らせ

結婚や就職に係る身元問い合わせや、差別発言、差別落書き、えせ同和行為などは、差別や人権侵害につながるおそれのある行為です。

こうした差別を助長するおそれのある事案が発生した場合には、人権課へお知らせください。

▼問い合わせ　人権課　☎73・3008