

特定保健指導の受講者の中には、運動習慣が付き、食生活も改善したことで体重が減少し、体型がスリムになった人がたくさんいます。

また、こういう機会があると、健康について振り返ることができ、良い意識づけになったという声も多く聞かれました。受講者の皆さんの声を紹介します。

【平成21年度特定保健指導のご案内】

特定健康診査受診後2～3カ月して特定保健指導の対象になった人には、特定保健指導利用券と教室のご案内をします。この機会に生活習慣を見直して、内臓脂肪を撃退してみませんか。みんなで楽しみながら、目標達成に向かって取り組みましょう。

▶ 問い合わせ 健康課 73-3014

週1日休肝日をつくり、よく噛むようにしたら、体重が3kg減った!



農作業の合間にウォーキングをし、食事肉中心から魚や野菜中心に変えました。すると、^{ヘモグロビンエフェクト}HbA1cが6.7 6.2に下がり、体重も4kg減りました!家族もいっしょに痩せました。

以前は着られなかった服が着れるようになって、うれしい!体重は6kg、腹囲は5cm減りました。



健康知っ得情報

もし、インフルエンザにかかった時は・・・

発熱や咳などの症状がある場合は無理をせず、早くに医療機関を受診しましょう。受診の際は、必ず先に電話をし、マスクをかけて行くようにしましょう。処方された薬は熱が下がっても最後まで飲み切りましょう。熱が下がっても後2日間は様子を見て、外出は避けましょう。



家族がインフルエンザにかかったら・・・

直接看護をした後は、手をこまめに洗いましょう。可能なら患者と別の部屋で過ごしましょう。患者と接する時は、なるべくマスクをして接しましょう。自分自身が感染している可能性も高いので外出時はマスクを着用しましょう。

▶ 問い合わせ 健康課 73-3014

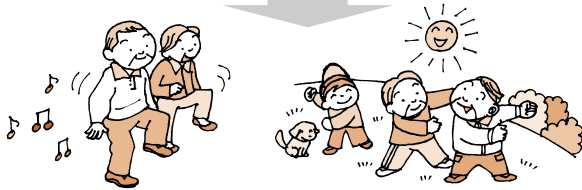
健康長寿応援

高齢者はなぜ転びやすい?

視力障害や薬物の副作用を除けばほとんどの場合、加齢や運動不足で骨や筋肉が弱くなったり、衰えたりすることが原因です。

高齢者が転ぶ傾向と対策

足が上がらない・バランスがとれない・身のこなしが鈍くなる



ひざや太もも前側の筋肉を鍛え、足首もストレッチしましょう。バランス機能、お尻や足の前、後ろの筋肉を鍛えましょう。ふだんから体をよく動かしましょう。

▶ 問い合わせ 介護保険課 73-3017

三豊総合病院 10月の健康講座

【食べて治してハッピーライフ～メタボリックシンドローム～】

- 健康学習 「街や家庭は無料のジム(健康体操)」
日時 10月9日(金) 14:00～15:30
軽い運動をします。動きやすい服装で来てください。
- 調理実習 「ヘルシーデザートを作ろう」
日時 10月23日(金) 10:00～12:00

【腎臓病教室～腎臓の働き、腎臓病に使われる薬～】

日時 10月15日(木) 15:30～17:00

【夜間糖尿病教室
～合併症③腎臓・透析はイヤ～
～試食会②食欲の秋ひと工夫でエネルギーが変わる!～】

日時 10月8日(木) 18:00～19:30
血糖、尿糖、体脂肪測定をしますので10分前までに
お越しください。

各教室とも事前予約が必要です。
▶ 問い合わせ 三豊総合病院 健康管理センター 52-2726

こころにホッと

精神疾患を正しく理解しよう

10月5日～11日は「精神保健福祉普及週間」です

精神科の病気は、さまざまなストレスによって脳内のホルモンバランスが崩れて発症します。幻聴・幻覚・妄想・うつといった症状から「人間関係をつくるのが難しくなる病気」といえます。周囲は影響を受け戸惑いますが、誰よりも本人が一番苦しい状態であることをいち早く理解し、適切な医療に結ぶことが大切です。



また、以前に比べ精神科の新薬の効果はめざましく、適切な投薬を続け症状をコントロールし、良好な人間関係を築くことで、見事に社会復帰している人がたくさんいます。他の病気と同じく、

▶ 問い合わせ 福祉課 73-3015

集団検診の日程

豊中町保健センター

10月は豊中町保健センターで集団検診を行います。健康診査を受けたい人は、6月に届いた青い封筒と保険証を必ずご持参ください。結核・がん検診を受ける人は、9月に届いた白い封筒をお持ちください。

21年度の集団検診は、今回の日程で終了します。まだの人は、この機会に受診してください。

健康診査・がん検診

月日	受付時間および検診項目
10月23日(金)	受付時間 8:30～11:30 (胃がんは8:30～11:00) ・(特定)健康診査 ・生活機能検査 ・前立腺がん検診 ・肝炎ウイルス検診 ・結核・肺がん検診 ・大腸がん検診 ・胃がん検診
26日(月)	
27日(火)	
28日(水)	
29日(木)	
30日(金)	
11月2日(月)	

▶ 問い合わせ 健康課 73-3014

子宮がん検診

月日	受付時間
10月26日(月)	受付時間 13:30～14:30
28日(水)	
30日(金)	
11月2日(月)	

乳がん検診

月日	受付時間
10月26日(月)	受付時間 8:30～11:00 13:30～14:30
28日(水)	

結核・肺がん検診

月日	受付時間
10月23日(金)	受付時間 13:30～14:30
29日(木)	

受講生募集!!

「高齢者生活・介護支援サポーター」養成講座

三豊市では、現在3人に1人が高齢者です。住み慣れた地域で誰もが安心して生活を送るためには、地域での支えあいが必要です。自分たちの生活を支え合うために、何が必要かを学びましょう。

受講すると
認知症サポーター、
介護予防サポーター、
生活・介護支援サポーター
になります。



- 募集人員 60人
- 受講資格 三豊市に住所がある人
介護予防・介護について関心があり身近なことから実際に活動してみようと思っている人
おおむね6日間の受講が可能なる人

会場 三豊市役所 西館大会議室

日程および研修カリキュラム

	月日	時間	主な内容
1	11月6日(金)	13:00～16:00	今なぜ地域で介護予防、生活・介護支援が必要なの?
2	13日(金)	13:00～15:50	認知症になっても安心して暮らすために～認知症サポーターの役割～
3	20日(金)		社会福祉協議会、サロンの活動について 楽しいレクリエーション
4	27日(金)		歌って笑って楽しい時間 こんな食事摂っていますか 健口生活、考えたことがありますか
5	12月4日(金)	13:00～16:00	コミュニケーションが取りにくい人への関わり方について 地域で暮らすための介護保険サービスについて
6	11日(金)		楽しく認知症予防対策(TVゲームWii体験) まとめ

受講料 無料

申込方法 10月5日(月)～15日(木)の間に電話でお申し込みください。受講は先着順です。

▶ 申し込み・問い合わせ 地域包括支援センター 73-3017



はぶちょんぐん 韓国陝川郡からようこそ

8/7~10

友好都市、韓国陝川郡から中学生訪問団23人が訪れ、市内の家庭にホームステイ。市役所を訪問したり、香川県防災センターなどを見学したりしました。「まちがとてきれいなのが印象的でした。また、ホストファミリーの優しさで笑顔に感激しました」とのことでした。

▶ 問い合わせ (財)三豊市国際交流協会 56-5121 (マリウェブ内・火曜休館)



さんげんけん 中国三原県からようこそ

8/18~8/21

中国三原県から学生訪問団7人が訪れ、市内の家庭にホームステイしました。滞在中は、市役所を訪問したりお茶畑や茶業組合を訪れたりして、三豊のお茶作りについて熱心に学びました。



ちびつこ 英会話

「ハロウィン・パーティー in MITOYO」

日時 10月25日(日) 午後4時~6時

場所 インパルみの (JRみの駅から徒歩1分)

参加料 子ども1人1,000円

対象 幼稚園児・小学生

申込期限 10月22日(木)



シリーズ No.40 なんなん? 食育

子どもたちを魚好きに!

魚には血液をサラサラにしたり、記憶力を高めたりする、肉にはない栄養が含まれています。でも、「魚は食べるのも調理するのも苦手。肉の方が好き」という声をよく聞きます。

そこで、生徒たちに魚のおいしさを伝え、魚好きになってもらおうと、瀬戸内海沖でとれる旬の魚を可能な限り献立に取り入れたり、サケやサバなどの切り身も、調理法や味つけを工夫したりするなど、魚を主菜とした献立を多く取り入れています。また、給食の時間には魚の名前や栄養、食べ方、地元でとれた魚が給食に出るまでにかかわる人たちの苦労や思いなどを紹介するなど、食べる意欲につなげる工夫も行っています。

その結果、魚が苦手な生徒も残さず食べています。最近では「今日の魚おいしかった」という声もよく聞くようになりました。また、骨の多い魚も、とても上手に食べられるようになりました。

家庭科の調理実習では、調理のプロを招いて地元でとれた鮮度のよい魚を調理して食べたところ「こんなにおいしい魚は食べたことがない」と歓声をあげていました。地元でとれる新鮮な魚は、きっと子どもたちを魚好きにしてくれることでしょう。

詫間中学校

アジの薬味ソース漬け

- 材料(4人分)
- アジ 4尾
 - 片栗粉 適量
 - 揚げ油 適量
- 調味料
- しょうが 少々
 - にんにく 少々
 - ねぎ 1本
 - 酢 50cc
 - 濃い口しょうゆ 50cc
 - 砂糖 大さじ5
 - 湯 50cc



【献立】
麦ごはん、牛乳、アジの薬味ソース漬け、夏野菜のみそ汁、もろきゅう、金時豆の甘煮、さくらんぼ

<作り方>

しょうが、にんにくはみじん切り、ねぎは小口切りにする。酢、濃い口しょうゆ、砂糖、湯をあわせて三杯酢を作り、の薬味を加える。アジは頭とせいご、内臓を取り除き、片栗粉をまぶして油で揚げ、薬味ソースに漬け込む。



◀残りは中骨だけ!

男女の平等感 (市民アンケート結果 回答者数1,018)

男女が互いに相手を尊重しながら、性別にかかわらず、個性と能力を發揮できる社会、それが「男女共同参画社会」です。「一人ひとりが自分らしく輝くため」性別による役割分担意識を見直していくことが大切です。

男女共同参画ホームページ
三豊市トップ 三豊市の行政 男女共同参画問い合わせ 政策課 73-3010

男性が優遇されている	70.6%
わからない	15.9%
女性が優遇されている	3.2%
男女平等である	10.3%

目指せ男女共同参画社会

一人ひとりが自分らしく輝くために No.1

「中学生一日補導員」の活動

中学生に補導活動や奉仕活動を通して日ごろの生活を見直してもらおうと、7月31日に市内の中学生代表16人で行いました。教育長から補導員委嘱状の交付を受けた代表は、腕章とタスキを身につけ、ゆめタウン三豊店、JR高瀬駅、三豊警察署を巡回しました。ゆめタウン三豊店では、店長さんから、店内でのお客さんの様子や「万引き」等の事例を聞き、店内を巡回。高瀬駅では、駅長さんから、駅や車内での乗客の様子などを聞いた後、構内の清掃を行いました。最後に、三豊警察署に行き、生活安全課の課長から、少年非行の現状や警察官の仕事などの話を聞き、パトカーと白バイに実際に触れました。わずか半日の活動でしたが、各学校にこの貴重な体験を持ち帰り、多くの仲間たちに伝え、リーダーとしての役割を果たすことにより、少年の健全育成につながるものと期待しています。

最後に、三豊警察署に行き、生活安全課の課長から、少年非行の現状や警察官の仕事などの話を聞き、パトカーと白バイに実際に触れました。わずか半日の活動でしたが、各学校にこの貴重な体験を持ち帰り、多くの仲間たちに伝え、リーダーとしての役割を果たすことにより、少年の健全育成につながるものと期待しています。

少年相談コーナー
心子救
相談電話 62-1116

少年育成センター

一般用 62-1115
少年相談 62-1116

じんけん探訪④

絵の具と人権「はだいろ」?

皆さんの中には学生時代、図画が得意だった人もいるでしょう。かつては人の顔やからだを塗る時には「はだいろ」を使いました。赤、黄、白の三色を混ぜた色です。「はだいろ」という絵の具チューブがありました。ところが最近「うすだいいい」、「パールオレンジ」、「ライトオレンジ」などと呼ばれる方が変わっています。色鉛筆やクレヨンなども変わっています。

理由の一つは国際化が進んだことです。現在、日本には200万人を超える外国人が暮らし、各地の学校では肌の色の異なる子どもたちが増えています。もう一つは政府が国連の「人種差別撤廃条約」を批准(1995年)し、日本が人種差別をしない国に仲間入りしたことです。この条約では、特に人種差別をなくすために教育の役割が強調されています(第7条)。

肌の色は民族によってそれぞれ異なりますが、それぞれが基本的人権をもつた人として尊重されなければなりません。子どもの絵の具などにも人権が影響する時代になっていくことがわかります。

【文 香川人権研究所】