

特集

元気な体で 心も健康に

日常生活の中で、誰もが気になる健康。若い頃にはそんなに心配していなかった人も、年齢を重ねるごとに自分の体をいたわる機会が増えてきているのではないだろうか。

健康で楽しい生活を送るには、体だけでなく心の健康も大切。今回は、健康づくりのための対策や活動の特集で紹介しますので、これからの健康づくりについて一緒に考えてみましょう。

◎健康づくりに関すること

健康課

☎23-2765

心の悩み相談などに関すること

福祉課

☎23-2980

健康づくりのための

食の改善と運動

高齢化がますます進むなか、寝たきりにならずに元気に暮らすにはどんな健康づくりをしたらいいのでしょうか。

例えば、適度な運動や食生活の改善もその一つ。生涯元気で、健康寿命を延ばせるように、こうした生活習慣を見直すことから始めてみませんか。

健康寿命を延ばすためには

男性の全国平均が70・42歳、女性73・62歳。平均寿命より9歳〜13歳低いこの年齢は何を意味していると思いますか？

これは、介護を必要としたり病気で寝たきりになったりせず、自立して健康に生活できる期間を示した「健康寿命」で、厚生労働省は今後の健康づくりの計画に、健康寿命を延ばすことを目標に盛り込みました。

この健康寿命を延ばすために、市でもさまざまな取り組みを行なっていますが、今回は「食生活改善推進員」や「健康づくり会」の活動を紹介しします。

地域に根ざした食育活動を推進

健康寿命を延ばす対策の一つとして食生活の改善を推進しています。この活動が始まって約30年が経過。幅広い年代を対象に、現在228人の食生活改善推進員が生活習慣病の予防や低栄養を改善するための活動を行っています。

「野菜が健康に良いと分かっているけど、調理法が分からない」「バランスの取れた食事はどんなもの？」など、日頃から疑問に思っていることを調理実習を通して解消しています。こうした講習会は、地元の公民館などで年間を通して開催されています。

食に対する意識の高まり

活動の最大の目的は健康を見直すきっかけをつくること。味付けの濃さや塩分控えめの意味を理解してもらい健康増進に役立てているほか、カルシウムの多い手作りのおやつやレシビを子どもの定期健診のときに保護者の皆さんに配って、食育の啓発も行っています。

講習会の案内を見たときには、気軽に参加してみてください。



個人の健康を地域で支える

みやこんじょ健康づくり会の活動

食生活の改善とともに最も身近な健康づくりの方法は運動です。一人で頑張ろうと思ってもなかなか実践するのは難しいもの。そこで、皆さんの健康を地域で支えていこうと、健康づくりを推進するための健康づくり会が市内の各地で活動を行っています。

特に高齢者は、足腰が弱ってくとどうしても運動不足になります。本市の高齢化率は26%を超えていて、今後のさらなる高齢化に対応するため、地域の皆さんと一緒に健康づくりに取り組んでいきます。

仲間と楽しく

健康づくりの輪を広げませんか

現在15団体、約500人の皆さんがそれぞれの健康づくり会で、ウォーキングや食生活改善の学習会などに参加しています。

会員の中には、ステップ運動を継続することで膝の痛みが軽減した、車いす生活で家にこもりがちだった人が会員の仲間と接する機会が増えて外出できるようになったなど、その効果はさまざまです。会員の皆さんと楽しみながら活動できますので、これから健康づくりを始めたいと考えている人は、ぜひ参加してみてください。

インタビュー

親睦を深め 楽しく生き生きと 健康づくりを推進

中郷金御いきいき会

会長 しょうぼう 正法鈴子さん



健康づくりに興味のある中郷地区の人たちが集まった金御いきいき会の活動も10年が経過。現在30人が健康づくり活動に参加しています。

毎月1回、健康体操や健康講座、料理教室やウォーキングなどを行っていて、会員同志の会話を楽しんだり、適度な運動で気持ち良い汗をかいて体をリフレッシュしたりして健康づくりに生かしています。会員の中には、生活習慣の改善への意識が高まり、高血圧が改善し薬を飲まなくて済むようになった人もいます。

興味のある人は、気軽に参加してみてください。



料理教室の様子

健康を維持するための

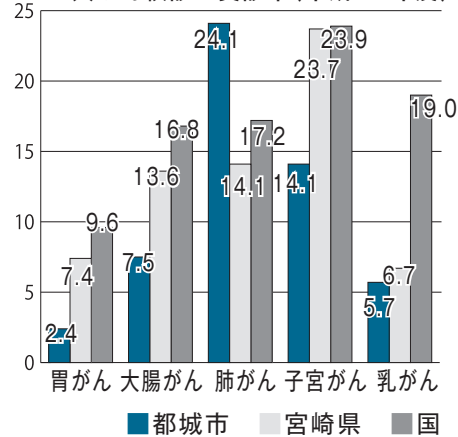
疾病の予防

病気などの治療期間が長くなると、家族への負担や医療費も増加してしまいます。そうならないためにも、年に1度は必ず、がん検診や特定健康診査を受けましょう。平均寿命と健康寿命の差を小さくして、元気で暮らせる期間を少しでも長くできるよう、生活習慣病などの予防に努めましょう。

全国平均を大きく下回る受診率

がんは日本人の死因の1位で、3人に1人ががんで亡くなっています。死亡者数は増え続けています。しかし、国内のがん検診の受診率は20代〜30代と、欧米諸国の70

(%) 5大がん検診の受診率(平成22年度)



平成24年度 がん検診一覧

胃がん (バリウム検査)	対40歳以上 負集団検診 900円 個別検診 2,400円
子宮がん ※2年に1回	対20歳以上(奇数年生まれ) 負集団検診 ・頸部のみ 800円 個別検診 ・頸部のみ 1,400円 ・頸部+体部 2,100円 ※20歳から40歳までの 5歳刻みで無料受診 できます。その際は、 無料クーポン券を利用 して受診ください
乳がん ※2年に1回	対40歳以上(奇数年生まれ) 負集団検診 ・マンモ+超音波 2,000円 個別検診 ・マンモ+視触診 1,200円 ※40歳から60歳までの 5歳刻みで無料受診 できます。その際は、 無料クーポン券を利用 して受診ください
大腸がん (便潜血検査)	対40歳以上 負集団検診 300円 (総合支所管内のみ) 個別検診 900円 ※40歳から60歳までの 5歳刻みで無料受診 できます。その際は、 無料クーポン券を利用 して受診ください
肺がん	対40歳以上 負無料

※受診期間：検診車による集団検診は指定日、個別検診は平成25年2月まで(指定医療機関で受診)。集団検診受診希望者は、健康課に申し込みください

対=対象者、負=負担額、マンモ=マンモグラフィ

定期的な受診で早期発見

市が実施したふれあいアンケートによると、がん検診を受診しなかった理由で多かったのが「受ける必要がない」「日程の都合が付かなかった」など、自分の健康を過信している人や検診に関心がない人が見受けられました。

しかし、がん対策で最も重要なのは早期発見です。受診せずにいると、がんの発見が遅れ、最悪の場合大切な命を失うことにもなります。がんを早期発見するためには、症状がなくても定期的に検診を受けることが重要です。

受診率の向上を目指した取り組み

がん検診推進事業の実施で、より一層強化されたがん対策。中でも、子宮がん検診や乳がん検診、大腸がん検診では、無料で受診できるクーポン券と、がんについて分かりやすく解説した「検診手帳」を配布しています。

また、70歳以上の人は全ての検診が無料で受診できるほか、生活保護世帯や市民税非課税世帯の人

も証明書などを提示すれば無料となります。

この他、市内の大型店などで、がん検診啓発街頭キャンペーンを行ったり、商工会議所などと連携して受診啓発を行ったりするなど、受診率向上に向けた取り組みを行っています。

早期発見、早期治療が大切です。定期的に受診して、自分の健康管理に役立ててください。



特定保健指導の3つのメリット!

1

あなたに合った アドバイスが 受けられます!

医師や保健師、管理栄養士などが、現在の生活習慣をじっくりと聴いて、あなたに合った健康生活をアドバイスします

2

生活習慣病の 予防

医師や保健師などが6カ月 にわたってあなたの生活習慣を見守ります。メタボを改善し、生活習慣病の発症を未然に防ぎましょう

3

自己負担なし

無料で健康を手に入れる絶好のチャンスです
※医療機関で受ける際、特定健診とは別に血液検査をした場合の検査料は有料となります

糖尿病や心疾患、脳血管疾患などの生活習慣病を予防するための特定健診。必ず受診して、健康づくりに役立てましょう。

特定健診の目的は

メタボリックシンドローム（内臓脂肪症候群）の該当者やその予備群を早期に発見し、生活習慣病を予防することが特定健診の大きな目的です。

毎年、3,000人ほどの市民がメタボと判定。こうした人を対象に行う保健指導を特定保健指導といい、食生活や運動などの具体的なアドバイスを行っています。

メタボと判定されたら

特定保健指導が必要な国民健康保険加入者には、市が主催する健康教室や指定された医療機関が行う保健指導の利用券を郵送します。仲間と一緒に健康づくりに取り組みたい人は健康教室、個人でじっくり取り組みたい人は医療機関や家庭訪問での保健指導というように、それぞれ自分に合った方法を選ぶことができます。

また、平日の日中に時間が取れない人には、土・日曜日や夜間の保健指導も行っています。早めに指導を受け、メタボの予防や改善に生かしてください。

夜間の急な発病などに対処してくれる救急医療。安心してこの地域で暮らすには地域医療体制の充実が欠かせません。救急医療体制を継続していくのに、利用する私たちは、日頃からどんなことに心掛けておく必要があるのかを考えてみましょう。

コンビニ受診はやめましょう

都城救急医療センターは、夜間の急病や病状が急変した人のための施設で、コンビニのように24時間気軽に利用するものではありません。また、都城圏域で夜間に受診できる唯一の医療機関のため、診察できる患者数や検査項目には限りがあります。そのため、緊急性の低い患者が多くなると、一刻を争う患者の治療が後回しになる危険性もありますので、コンビニ受診は避け、日中の時間帯に、かかりつけ医に相談して昼間に診てもらうようにしましょう。

みんなで支え合う救急医療

都城救急医療センターは、医師会の会員の医師や大学から派遣された医師が、通常の勤務を

終えてから勤務してもらっています。軽症者が減ること、厳しい勤務環境にある医師の負担軽減につながるだけでなく、緊急性のある患者の救命率の向上にもつながります。

市民の皆さんのご理解とご協力、救急医療をみんなで支え合い、安心して暮らせるまちづくりを行いましょ。

小児救急医療電話相談（無料）を利用しましょう

県では、夜間の子どもの急な病気やけがで病院に行った方がよいかどうか、判断に迷ったときの電話相談を受け付けています。毎日、午後7時から午後11時まで、小児科医の支援のもとに看護師が相談に応じます。

●相談電話 #8000

●利用上の注意

- ・1回線のみでの対応ですので、話し中の場合は、少し時間を置いてかけ直してください
- ・明らかに緊急を要する場合は、119番を利用ください
- ・直接状態を診て行う診断ではないので、限界があることをあらかじめ承知ください

あなたの心を笑顔にするための

心の健康づくり

ストレスを軽減して心の健康を保つための「メンタルヘルス」。心の健康で一番の問題は、このメンタルヘルスは理解できても、それを自分のこととして考える人が少ないことです。誰でもストレスが掛かると病気になる可能性があります。自分自身だけでなく周囲の人にも心配りをしてみませんか。

その他にも、進学や就職、結婚、出産といった喜ばしい出来事などの変化もストレスの要因になることがあります。

ストレスを自覚して

体や心、行動に変調を来すような症状が現れたときは、知らず知らずのうちにストレスをため込んでいます。自分自身も含め、家族や周りの知人などに次のような症状が見られたらストレスを感じているのかもしれない。

体の変調

食欲の低下、頭痛、動悸^{どうき}、めまい、肩凝り、アレルギーなど



心の変調

イライラする、怒りっぽい、不安感、疲労感、抑うつ感など



行動面の変調

深酒、過食、多動、ミスが増える、遅刻、笑わなくなるなど



心が健康でなければ 体の健康も維持できません

日々の生活の中で、お腹が痛い、気力がない、食欲が低下するなど症状の多くは、ストレスが原因とされています。

ストレスとは、外部からの刺激による緊張状態のこと。その要因は次の4つに分類されます。

- ①環境的要因…天候や騒音など
- ②身体的要因…病気や睡眠不足など
- ③心理的要因…不安や悩みなど
- ④社会的要因…人間関係や仕事

忙しいなど

こうしたストレスとうまく付き合いつながら、その対処法を身に付けましょう。

身近な相談相手 ゲートキーパー

周りにいる人が「いつもと違うな」と気付いたことはありませんか。その多くは、悩みを抱えながら、何らかのサインを発しています。そんな時に力になるのがゲートキーパー。悩んでいる人を支援するために、周囲の人たちの協力が必要です。

誰でもできるゲートキーパー

ゲートキーパーとは、悩んでいる人に気付く、声を掛けたり、話を聞いたりして、必要な支援につなげ、見守る人のことです。

悩みを抱えた人は「悩みを言えない」「どこに相談に行ったらよいかわからない」「解決方法が分からない」などの状況に陥りがち。こうした人たちの支援するためには、周囲の人の支えが必要です。

ゲートキーパーの役割

気付き 家族や仲間の変化に気付く、声掛けを行います

傾聴 本人の気持ちを尊重し、耳を傾け話を聞きます

つなぎ 早めに専門家に相談するように促します

見守り 身近に寄り添いながら温かく見守ります

インタビュー

悩んでいる人に勇気を持って声を掛けてみませんか



ゲートキーパー
養成研修会受講者
井上義昭さん(立野町)

昔と違い、人と人とのつながりがなくなってきたのを強く感じています。そんな時、ゲートキーパー養成研修を受け、地域を見守る大切さを学びました。公民館長の仕事として、地域の皆さんがどんなことで困っているのか、またどこに相談すればいいのか分からないなど、必要に応じて対応しています。地域の皆さんに少しでも「安らぎ」と「和み」を与えられることが自分の喜びでもあります。これからも、地域のコーディネーターとして、皆さんを見守りたいと思います。

重い責任の発生
役割・地位の変化
人間関係のトラブル
仕事の質・量の変化



今日からできる 心の健康づくり

誰でも、ストレスがあつて当たり前。吐き出したり軽くしたりしながら、ストレスと上手に付き合うことが大事です。そのためには、自分に合ったストレス対処法を見つけて実践することが大切です。手軽にできるストレス解消法を紹介しますので試してみてください。

●心の凝りをほぐすストレッチ

ストレスがかかると、知らず知らずのうちに、体は緊張状態になり、その結果、筋肉が固まり血行も悪くなります。筋肉をゆつくり伸ばすだけで、心身の疲れをほぐしリラックスさせてくれます。朝、目覚めてすぐにできるストレッチ。気持ちのいい1日のスタートを切りましょう。



●ストレスも洗い流す爽快入浴法

入浴は、体の汚れや疲れを洗い流すだけではなく、心の疲れも洗い流してくれる大切な時間です。ぬるめのお湯で半身浴や湯船の中のストレッチ、またスッキリしない朝は、熱めのシャワーを浴び

ると交感神経が活発になり気力が湧いてきます。その他、音楽を聴いたり、本を読んだりするのもリラックスできる方法です。



●元気を取り戻す熟睡快眠法

睡眠には、浅い眠りの「レム睡眠」と、深い眠りの「ノンレム睡眠」があります。一般的には、夕方から夜中の2時まではノンレム睡眠が多く得られ、夜中の2時から明け方にかけてはレム睡眠が多くなります。ぐっすり深く眠るには、少なくとも夜の12時までに就寝して、ノンレム睡眠を多くとることが熟睡の秘訣です。

また、外の光や騒音を遮断するために厚手のカーテンにすることも効果的です。明るくないと眠れない人は、柔らかな光の間接照明に変えてみましょう。



●気分転換でストレス発散

気分転換をするのもストレス発散の一つです。笑ったり大声を出

したりすることで、ストレスホルモンを減少させることができます。

●人と人とのつながりでリフレッシュ

悩みを抱えている人の中には、コミュニケーションをスムーズに取れない人が多く見られます。家族や職場の仲間との日常会話は、ストレス発散や心のエネルギーにもなります。日頃から周りにいる人たちとの会話を楽しみましょう。

一生を健康で過ごせるよう

自分の健康法を描いてみましょう

世界有数の長寿国となった日本。これからは単に「平均寿命」を延ばすのではなく、「健康寿命」を延ばしていくという新たな考え方を厚生労働省が打ち出しました。大切なのは、生涯を通じた自分の健康法が描かれているかどうかです。そのために、まずは一人一人が自分の健康に関心を持つことから始まります。

今回の特集で紹介したように、一人では解決できないことも家族や地域みんなで取り組めば実践できることもあります。健康で元氣な老後を楽しむには、日常生活をどう改善したら良いかをもう一度考え、これからの健康づくりに生かしてください。

9月10日から16日は
自殺予防週間です
一人で悩まずに早めの相談を

《電話相談窓口》

●こころの電話

月～金曜日 9時～19時
(祝日、年末年始を除く)

☎ 0985-32-5566

●宮崎自殺防止センター

水・金・日曜日 20時～23時

☎ 0985-77-9090

●ライフネット宮崎

月・火・木・土曜日
19時～23時

☎ 0985-28-2555

●鹿児島いのちの電話

☎ 099-250-7000

※年中無休、24時間対応

《相談機関》

●都城保健所

こころの健康相談 (要予約)

☎ 23-4504

精神科医が相談に応じます

●宮崎県精神保健福祉センター

☎ 0985-27-5663

※要予約

●市役所福祉課

☎ 23-2980

●各総合支所健康福祉課

《相談窓口情報サイト》

●みやざきこころ青Tねっと

<http://www.m-aot.net>