

ささやまホットステーション



URL <http://www.city.sasayama.hyogo.jp/hotstation/>

さらに詳しい情報は

健康ナビ

※休日診療・施設検診はカレンダーに掲載しています。

～年に一度の健診で健康を守ろう!～

◎生活習慣病を予防しましょう!

自分では「健康だ」と思っている、気付かないうちに病気が進行している場合があります。特に、がんや心臓病、脳卒中(脳血管障害)などの生活習慣病は、初期の症状がほとんどないために発見が遅れ、気付いたときにはもう手遅れ…ということも少なくありません。今年度、まだ健診を受けていない方は、1月の町ぐるみ健診をご利用いただき、生活習慣病を予防しましょう。

とき 平成20年1月18日(金) 8時30分～12時
ところ 丹南健康福祉センター

申し込み方法 電話でお申し込みください。申し込まれた方には、必要書類などを事前に送付します

申込期限 12月21日(金)

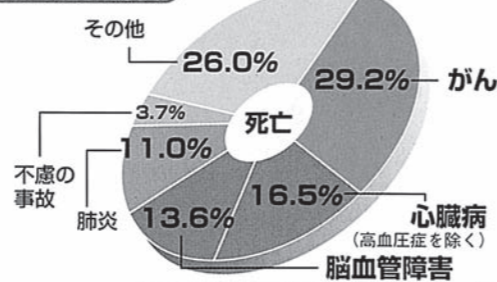
申し込み・問い合わせ 健康課

◎健診でメタボリックシンドロームの予防改善を!!

昨年度から基本健診受診者にメタボリックシンドローム(内臓脂肪症候群)の診断基準となる腹囲測定を行っています。

日本人の三大死因は、がん、心臓病、脳卒中。そのうち心臓病と脳卒中は、メタボリックシンドロームが引き起こす動脈硬化によって、発病しやすくなるといわれています。現在、40歳以上の男性の2人に1人、女性の場合は5人に1人が、メタボリックシンドロームかその予備群に該当するといわれる時代。診断基準で用いられる、腹囲や血圧は自分でも測定できますが、血液脂質や血糖値など血液検査を受けないと分からないものもあります。定期的に健診を受け、血糖、血圧、中性脂肪などの数値の変化に注意することで、メタボリックシンドロームを予防しましょう。

65歳以上の死亡原因



資料:厚生労働省「人口動態統計」(平成16年)

◎健診内容と受診料

- 基本健診.....1,300円
- 肝炎ウイルス検診.....800円
- 肺がん検診.....500円
- 喀痰検査(必要な方のみ).....800円
- 胃がん検診.....1,200円
- 大腸がん検診.....500円
- 前立腺がん検診.....1,200円
- 介護予防健診.....無料

※篠山市国民健康保険の加入者または70歳以上の方は無料です。なお、健康保険証は必ずお持ちください。

赤ちゃんと掲示板

「赤ちゃんの気がかり」シリーズ

食への(離乳食)

「赤ちゃんの気がかり」シリーズ「食への(離乳食)」

「赤ちゃんの気がかり」シリーズ「食への(離乳食)」

「赤ちゃんの気がかり」シリーズ「食への(離乳食)」

「赤ちゃんの気がかり」シリーズ「食への(離乳食)」

「赤ちゃんの気がかり」シリーズ「食への(離乳食)」

ひと手間かけて 栄養バランス楽々改善! ~冬場の栄養不足に注意しよう~

「年をとったら肉は食べなくていい」と思っている方はおられません。いくつになっても、体は新陳代謝を行っています。バランスの取れた食事は元気の秘けつ。「風邪をひきやすい」「体力がなくなってきた」と思われるのは、栄養バランスが崩れたサインかもしれません。風邪をひきやすいこの時期に、食べることから「介護予防」をしていきましょう。

抵抗力を高めるためエネルギー源になるご飯やパン、めん類の黄色。筋肉や血液を作る肉類や魚、卵、豆腐などの赤色。体の調子を整えるビタミンやミネラルを多く含む野菜、芋類などの緑色。この3色を意識して、栄養バランスのよい食事を心掛けましょう。市販の総菜も、卵や野菜を加えるだけで、3色のバランスが整います。冷蔵庫に残った野菜や肉なども、だしを入れて煮るだけで無駄なく食べることができます。魚の缶詰も役立ちますね。ざく切りにした白菜や小松菜などと一緒に煮るだけで一品出来上がります。

もう1つ大切なことは、水分補給です。「あまり汗をかかないから水分は必要ない」と思いがちですが、冬場も水分補給は大切。少量ずつ、何回もとるように心掛けましょう。温かい牛乳は、水分やたんぱく質、カルシウムもとることができます。緑茶は、ビタミンCやカテキンが含まれており風邪予防になります。おいしく、楽しく、しっかり食べて元気に過ごしましょう。



「から揚げのおろし煮」レシピ

- 材料(2人分)** 市販のから揚げ=4個(冷凍でも可)、ダイコン=10cm、ニンジン、シイタケなどの野菜少々、めんつゆ
- 作り方**
- ①から揚げは食べやすい大きさに切っておく
 - ②ニンジン、シイタケなどは千切りにする。ダイコンはおろす。
 - ③鍋にめんつゆと水を入れニンジン、シイタケなどを柔らかくなるまで煮る。柔らかくなったら、から揚げとおろしたダイコンを入れて煮る。
 - ④皿に盛り、あれば刻みネギなど添える(めんつゆは、味をみながら好みの量を入れる)

認知症介護をされている方へ…… 誰かと話してみませんか?

介護されている方がほっこりと温かい気分になれば、認知症の方もにっこり…

12月・1月の介護者のつどい「なごみ」では、認知症の理解を深める「認知症サポーター養成講座」と、認知症介護をされている方や介護経験がある方などが思いを語り合う「介護者交流」を行います。

とき・ところ 12月10日(月)=西紀老人福祉センター/13日(木)=今田支援センター/20日(木)=丹南健康福祉センター/1月10日(木)=篠山市民センター/18日(金)=保健センター/30日(水)=城東公民館

※いずれも13時30分～15時30分。

支援センター“ほっと”です 精神障害者地域生活支援センター



「大切な命を守るため」(その3) 10月号に引き続き、一般的に広く信じられている自殺に関する誤解について説明します。

●誤解③ 「自殺を口にする方に、自殺をしないように話すことは、かえって自殺を助長する」

「なぜ、自殺したいの?」と聞くことは、自殺の実行につながるかもしれません。むしろ、話を聞いたことへの感謝や、自分の抱える問題を打ち明けることにつながります。

●誤解④ 「自殺しようとする方の決意は固く、もはや止めることはできない」

自殺をしようとする方の心は、生きたいという願望と、死にたいという願望の間で激しく揺れ動いています。何らかの援助の手が差し伸べられれば、生きる希望がわいてきます。

(このページは2月10日に掲載予定)

217 健康ナビ
1617 ささやまホットステーション
1819 Living Information Smile

問い合わせ 地域包括支援センター ☎554・2511