

健康推進だより



日出町健康づくり協議会主催 講演会のご報告

1月21日、日出町中央公民館において、講演会が行われました。講師は宇佐市社会福祉協議会 認知症地域支援推進員 大久保みゆき氏で、「地域でできる認知症予防」という演題でした。寒い中、129名の参加がありました。

講演の内容と、参加されたある推進員さんの感想です

旧安心院町で、平成 14 年から福岡大学医学部と共同で取り組まれた「認知症予防のための安心院プロジェクト」で「認知機能の低下を遅らせ、認知症の発症を予防すること」が示唆された。16 年には、[安心院けんこうクラブ] が発足し、運動療法と作業療法の組み合わせで認知症前段階から、症状の悪化を防いでいく取り組みをしていた。市町村合併後の宇佐市では、その取り組みを活かして、[宇佐市地域型認知症予防プログラム] を起こし、教室・プログラム・効果測定等の仕組みを新たな体制で事業継続している。例えば、週 1 回のけんこうクラブでは、9:30 に集合し、午前中は「料理作り」で、献立の話し合い、食材の決定、買い出し、料理をして食事。食後 30 分以内の昼寝をし、午後は、運動療法で無理のないリズム運動等の後、次回の料理のメニュー決めを行い 15:00 に終了。これを 5 年、10 年以上続けている人もいて、効果を上げている。

私たち推進員は、日出町でもどんなことができるのか、これからの取り組みを地域の方々と一緒に考えていかなければならないなあと思いました。大久保先生が教えてくださった、次のような自分でできる取り組みも続けていけたらと思います。

- ★ステップアップ（踏み台昇降）、10 分で、30 分歩いたのと同じ。
- ★二つの事を同時に行う（家事をしながら、歌う等）
- ★たくさん笑う。
- ★身体を動かす。
- ★ストレスをためない（ほどほどに）
- ★新しいことにチャレンジする。
- ★日記や家計簿に、読み書き計算。



会場いっぱいになりました！



1 年に 1 回は特定健康診査・がん検診を受けよう！！

平成 29 年度日出町の「特定健診・がん検診のご案内」が、配布されました。

特定健診は、糖尿病、脂質異常症、脳卒中、心筋梗塞などの生活習慣病の原因のひとつとなる、メタボリックシンドロームに着目した健診です。がん検診は、早期発見、早期治療でがんによる死亡を減少させることを目的とした検診です。

家族と健診・検診の話をして、申し込みをしましょう。
ご近所の皆さんにも声かけをして、みんなで元気な町づくりをしましょう。



日出地区健康づくり推進協議会 学習会 のご報告

2月3日、日出町中央公民館において、日出地区健康づくり推進員対象の学習会が行われました。日出町健康増進課 日出地区担当保健師 二井手友紀さんに、「日出町・日出地区のすがた」という演題で講演していただきました。

参加されたある推進員さんの感想です

今年度、大分県では、全市町村で生活習慣や食生活についてのアンケート調査を行いました。その結果の報告をしていただきました。グラフを見て、驚きました！

まず、塩分摂取量では、日本平均は、1 日約 11 g に対し、大分県平均は、12.9 g と高い。市町村別のグラフでは、一番高いのが日出町（13.4 g）です。日出町の特定健診の結果、血圧が基準値よりも高かった人の割合の地区別グラフでは、日出地区が 2 番目に多い。そして、高血圧性疾患での標準化死亡比も日出町が県内で 1 位（238.3）（全国平均を 100 とし、大分県平均は 125.2）。一人あたり費用額（脳血管疾患※平成 25 年診療分）も日出町が一番高い（2113 円）。塩分の取り過ぎが、結果につながっているように感じました。

出席した推進員さんでグループに分かれて、「なぜ日出町が？原因は？解決方法は？」など話し合いました。

◆話し合いで出された意見等◆

①講話を聴いてどう思ったか

- ・びっくりした。どうして日出町が一番、塩分摂取が多いのか？
- ・おいしい漬物やつくだ煮、刺身（しょう油）など、毎日食べているかなあ。
- ・お店が多いので、外食に総菜や弁当など買うことが多い？（家より味が濃い）
- ・家の味付けも濃いのではないかな？ 家族でもしょう油をかけたりして違う。

②個人としてまた健康づくり推進員としてどんなことができるか

- ・減塩対策を考えないといけない。日出町全体で！
- ・しょう油差しは、少ししか出ないものを使っている。
- ・しょう油やドレッシングは、カボス（酢）で割っている。
- ・薄味に慣れるとおいしく感じるので、気長に取り組む。
- ・料理を作る人の意識を変えてもらえるように呼びかける。
- ・通信や区の総会、老人会などの資料としてグラフを活用し呼びかける。



図 市町村別塩分摂取量（塩分相当量）

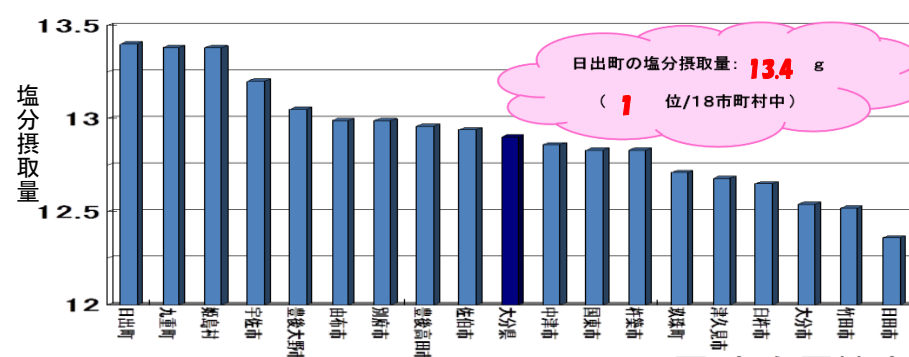


図 高血圧性疾患 標準化死亡比 *

