



健康せきかわ21 いきいきライフ

推進しています！「健康せきかわ21」

健康づくり計画「健康せきかわ21」を策定してから、今年で7年目になります。

「健康せきかわ21」は、村民代表や関係機関などで構成される健康づくり推進協議会で、取り組みや課題等について話し合いを持ちながら推進しています。

主な対策として、平成17年3月の策定当初から「栄養・食生活分野」「運動分野」「たばこ分野」の3分野をあげています。その後、平成23年3月に策定した「歯科保健計画」も併せて進行管理していくことになり、現在は「歯科保健分野」も加わった4つの分野の計画を推進しています。

今回、当初から取り組んでいる「栄養・食生活分野」「運動分野」「たばこ分野」の3分野について、中間評価結果（平成22年度実施）の一部を紹介したいと思います。

【中間評価結果】 「今後の取り組み」については、次回掲載します。

分野	改善できた指標	改善できていない指標
栄養・食生活分野	<ul style="list-style-type: none"> 朝食を欠食する子の割合 (保育園児6.3% 5%、小学生11.1% 4.2% 中学生11.5% 8.2%) 野菜嫌いの子(保育園児44.8% 31.2%) 給食での地場産(関川産)食材自給率 (小学校10.8% 15.1%) 郷土料理や食文化を伝える場の回数(3回 5回) 	<ul style="list-style-type: none"> 肥満児の割合 (中学生10.3% 11.0%) 間食を1日3回以上食べている子の割合 (小学生3.7% 4.3%)
運動分野	<ul style="list-style-type: none"> 運動習慣のある人の割合 (青壮年期24.4% 26.8%) 男性の1日の歩数 (7,509歩 8,107歩) 	<ul style="list-style-type: none"> 女性の1日の歩数 (8,125歩 7,729歩) 成人の肥満の割合 (33.6% 34.3%) 成人の血糖値異常の割合 (54.9% 69%)
たばこ分野	<ul style="list-style-type: none"> たばこを吸ったことのある中学生の割合 (9.9% 0.5%) 禁煙宣言施設数(2か所 28か所) 小中学校、保育園の敷地内禁煙登録数 (0施設 5施設) 	<ul style="list-style-type: none"> 村内民間飲食店の禁煙・分煙宣言施設数 (1か所 1か所)

みんなで取り組もう！
健康づくり

これからも「健康せきかわ21いきいきライフ」のコーナーを活用し、健康づくりに関する情報を毎月発信していきます。

ひとりひとりがいきいきと健康な生活を送るために自分の健康に関心をもち「自分の健康は自分で守る」という意識を持って健康づくりに積極的に取り組みましょう。



関川村包括支援センター通信 36

地域包括支援センター 役場庁舎内1階 ☎64-11473

地域包括支援センターは、高齢者がいつまでも住み慣れた地域でその人らしく安心して暮らしていけるように、健康・医療・介護・福祉などの支援を行う総合的なサービス拠点です。

高齢化率が約36%を占めるこの村で、高齢者が生き生きとした生活を送ることは、村全体が元気になるということなのです。そのため、生活するうえで困ることが生じたら、早めに地域包括支援センターにご相談ください。

地域包括支援センターの業務

総合相談窓口

高齢者やその家族の各種相談に応じ、支援します。必要に応じて専門機関へ紹介します。

高齢者の権利を守ります

高齢者の尊厳を大切に、虐待の防止や早期発見、消費者被害の防止に取り組んでいます。そのために民生委員や

各関係機関と一緒に地域の見守り体制づくりや情報提供を行います。

また、認知症状のある方が増えているため、認知症になっても安心して暮らせる地域の体制づくりを行います。

地域包括支援センターを知っていますか？

介護予防の推進
地域のなかで自立した生活が送れるように、本人のできることを活かしながら援助の必要な部分についての支援を行います。心身の機能の維持向上につながる介護予防事業を実施します。今年度はメニューを増やして、たくさんの方が参加できる体制を整えます。

包括的・継続的支援
病気や老化に伴い心身の状態に変化が起ころうとも地域で暮らしていくための環境を整えます。医療機関や民生委員など関係機関と連携し、ネットワークを強化するとともにケアマネジャーを支援します。

健康講座

87

神経内科受診ガイド

県立坂町病院 神経内科部長 新井 亜希

神経内科外来には多くの方が受診を希望して来院されます。けれども、受診される方の望むことと神経内科がお手伝いできることが一致せず、お叱りを受けてしまうことがございます。今回は改めて神経内科のご案内いたします。

神経内科は「脳、脊髄、末梢神経、神経筋接合部、筋肉」といった体の部品に不具合が起きて発症する病気が専門です。いわゆる心の病気は専門外です。精神科、神経科、心療内科とは全く違う科です。

脳の神経細胞が傷ついて動きの制御がうまくできなくなるパーキンソン病などが代表的な得意分野です。神経内科の病気は、「確かに病気はあるのに一般的な血液検査やCT検査、MRI検査では見つけない」ということも多く、神経内

科医は診察の中から様々な情報を集め、正しい診断にたどりつく努力をします。

まず、「いつから、どのように、どのような症状が生じたのか」「その症状は段々と良くなっているのか、悪くなっているのか、変わらないのか」「これまでどのような病気にかかったことがあるのか」「どのような薬を内服しているのか」といったお話を伺って解決の糸口を探します。これが基本中の基本です。「そんなことより早く診察して治せ!」とお叱りを受けることが多いのですが、とても重要な過程です。治療中の病気をもちの方は主治医の紹介状やお薬手帳を持参されると大変役立ちます。

次に一般的な内科的診察を行い、さらに「神経学的診察」

を行います。この「神経学的診察」は非常に重要な診察であり、通常の検査では見つかることができない「脳、脊髄、末梢神経、神経筋接合部、筋肉の不具合」を見つけるためには最も重要です。ここでも「具合の悪いところを早く診察しろ!」と短気を起こされる方が多いのですが全身を診察させて頂くことが鉄則です。

「問診から見つけた解決の糸口」と「診察結果から推測された不具合の内容」を考え、必要な検査を適切な内容で行うように準備します。このような過程を経て初めて正しい診断にたどりつき、適切な治療が始められるということになります。こういった診察を通して、一般的な検査だけでは見つからなかった内科、整形外科、脳神経外科などの病気が見つかり、各々の科に紹介させて頂くことも珍しいことではありません。

手問のかかる診察ではあります、ご協力頂きますようお願い申し上げます。

*このコーナーへのお問い合わせは、県立坂町病院へ。
☎62 3111