

広報 KASHIBA

かしば

8

2018.8.21
No.614



特集

健「幸」のススメ

今月の表紙



孫との楽しいひととき。

自分が健康であることは、家族にとっても幸せなこと。自分も家族も健康な生活をするために私たちは何ができるでしょうか。



ひとの動き

—7月末日現在—

人口	79,368人 (前月比+48人)
男	37,979人 (前月比+34人)
女	41,389人 (前月比+14人)
世帯数	31,100世帯 (前月比+55世帯)



香芝検定

certificate examination for KASHIBA

香芝市で特定健康診査及び特定保健指導制度が始まったのは、いつからでしょうか。

- ① 平成10年 (1998年)
- ② 平成15年 (2003年)
- ③ 平成20年 (2008年)
- ④ 平成25年 (2013年)

(答えは11ページにあります)

CONTENTS

もくじ



もくじ 2

特集..... 3

健「幸」のススメ

ひと◇まち◇かしば..... 7

○二上山博物館 公開講演会

○社会を明るくする運動

○板仏の開扉

○こんぴら祭り

○ボランティアフェスティバル in 香芝2018

住まう香芝 vol.53 8

1つしかない あなたの命

イキイキ! 香芝っ子..... 10

自然を身近に

市民ペンリレー／パパッと簡単クッキング..... 11

市ホームページでも広報かしばをご覧ください。

URL <http://www.city.kashiba.lg.jp/>

「録音ボランティア山びこ」による音訳広報があります。

詳しくは社会福祉協議会ボランティアセンターへ。

☎ 76 - 7179

次回発行は、お知らせ版9月5日(水) 広報かしば9月21日(金)

特集 健「幸」のススメ

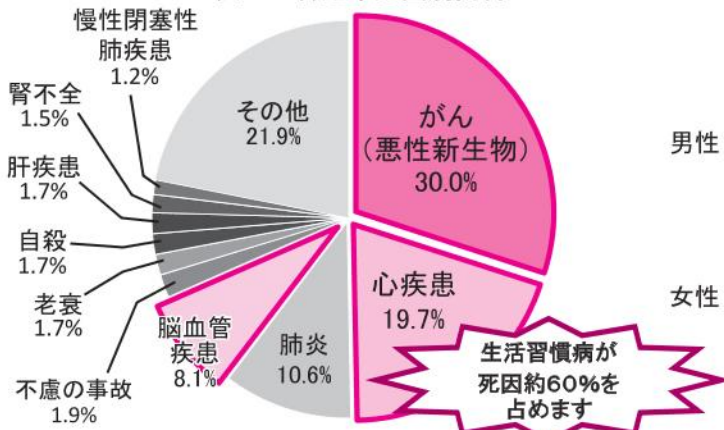


◇問合先 総合福祉センター国保医療課

☎79-7528

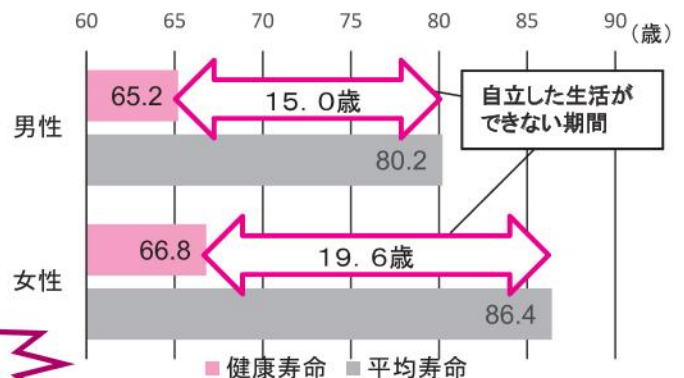
毎日健康な暮らしができることは、自分にも家族にも幸せなことです。
 現在日本の平均寿命は世界トップクラスである一方で、健康的に暮らせる指標である「健康寿命」は15年以上短いといわれています。
 いつまでも元気に暮らせるように、自分の体の状態を知ることから始めてみませんか。

表2 香芝市死因別割合



(参考) 中和保健所事業概況 平成27年度

表1 香芝市における平均寿命と健康寿命



(参考) 国保データベースシステム 地域の全体像の把握 平成28年度

健康寿命を延ばそう

「いくつになっても自分の趣味を思う存分楽しみたい」「自分の足で行きたいところへ出かけたい」。そういった気持ちを持つかたは多いのではないのでしょうか。日常的に介護を必要としない自立した生活を送ることができれば、要介護状態になったり、今までできていた当たり前のことができなくなったり、不便を感じながら暮らしていくことになるかもしれません。(上表1参照)

健康寿命を延ばすためにも生活習慣病を予防し、重症化を防ぐことが人生の最後まで元気に健康で楽しく過ごせる第一歩だといわれています。

死因の6割は生活習慣病

生活習慣病とは、偏った食生活や睡眠不足、運動不足、喫煙、ストレスなどの積み重ねが原因となって発症するがん(悪性新生物)、心疾患(狭心症や心筋梗塞などの心臓病)、脳血管疾患(脳梗塞やくも膜下出血などの脳の病)といったさまざまな病気のことをいいます。

日本人の死亡原因の半数以上はがんや心臓病、脳卒中などの生活習慣病が占めており、本市においても、死亡原因の約6割が生活習慣病を占めています。(上表2参照)

特定健診を受けよう！！

健診で自分の健康を知ろう！！

「自分はまだ若いから」「まだ症状がないから大丈夫」と思っている人も生活習慣病の多くは自覚症状がなく進行するため、自分が知らないうちに病気が悪化するおそれがあります。

特定健康診査（特定健診）を受診することで、自分の健康状態を正しく知ることができ、生活習慣病などの病気を早期に発見し、予防することができます。

日ごろの生活習慣を見直し、健康で快適な生活を送ることにより、自分自身はもちろん家族の幸せにもつなげてみませんか。

特定健診とは？

特定健診は、メタボリックシンドローム（メタボ）に着目した健康診査です。メタボを早い段階で発見し、生活習慣を改善することで生活習慣病を未然に防ぐことを目的としています。

対象者は？

香芝市国保のかたは
1,000円で受診できます！

40歳から74歳までの医療保険加入者が対象です。

・香芝市国民健康保険加入のかた

県内の指定医療機関及び保健センターで受診できます。
5月末に本市より受診券・質問票を送付しています。

・国民健康保険以外の医療保険に加入のかた

会社員や公務員などの健康の診査項目に含まれています。
詳しくは加入している医療保険に確認してください。

*後期高齢者医療に加入のかたは、500円で健康診査を受診できます。



検査の内容は？

・問診 ・診察 ・血圧測定 ・尿検査 ・血液検査 ・心電図検査
・身体計測（身長、体重、BMI、腹囲）

*眼底検査については一定基準下での実施となります。

受診するメリットは？

● 体の状態がよく分かる

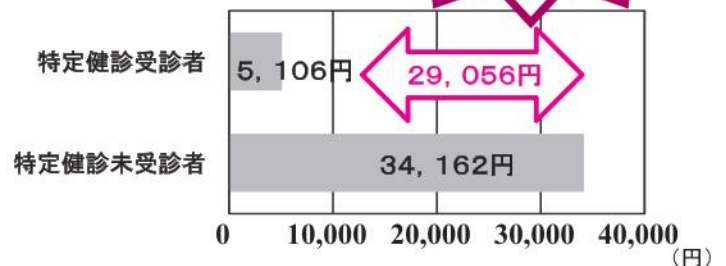
毎年受診することで、自分の健康状態の変化が分かります。

● 医療費の抑制につながる

特定健診の未受診者は、受診者と比べて、生活習慣病の治療にかかる医療費が年間約3万円高くなっています。（右表参照）健診を受診することにより、医療費の抑制につながると考えられています。

香芝市特定健康診査の受診有無と生活習慣病にかかる医療費【平成28年度】

特定健診の受診と未受診で、1人あたりの医療費にこんなに差が！！



(参考) 国保データベースシステム
国保健診・医療・介護データから見る地域の健康課題

休日集団特定健診

日程	内容
① 10月28日(日)午前	特定健診 大腸がん検診*1
② 平成31年1月27日(日)午前	結核肺がん検診*2 胃がん(バリウム)検診*3
③ 平成31年2月17日(日)午前	特定健診 大腸がん検診*1 結核肺がん検診*2
④ 平成31年2月17日(日)午後	胃がん(バリウム)検診*3 午前のみ 歯周病検診*4

*1 有料(700円) *2 定員120名、有料(300円・喀痰検査別途500円)
*3 定員80名、有料(1,000円) *4 定員50名、無料
※がん検診は、70歳以上・生活保護世帯・非課税世帯は無料。
生活保護世帯・非課税世帯は保健センターで事前手続きが必要です。

- ◆ 日程・内容 左表のとおり
- ◆ 場所 保健センター
- ◆ 対象 40歳～74歳までの国民健康保険加入者 ◆ 定員 各回120名
- ◆ 健診費用 1,000円
- ◆ 申込方法 電話または保健センターの窓口で申し込みください。
- ◆ 申込開始日 ①10月1日(月)～、②③④平成31年1月7日(月)～
- ◆ 申込・問合先 保健センター 77-3965

健康なまちづくりを目指して

第2期データヘルス計画を策定しました

平成30年3月、本市では被保険者の健康の保持増進を目的に、特定健診の結果やレセプトデータを活用して、地域の健康課題と改善目標を明らかにし、効果的・効率的に保健事業を実施するための第2期データヘルス計画を策定しました。

計画では、特定健診の受診率や特定健康保健指導の実施率の向上、生活習慣病の重症化を予防するための受診勧奨などの実施方法を記載しています。

早期発見・治療で重症化を防ぐ

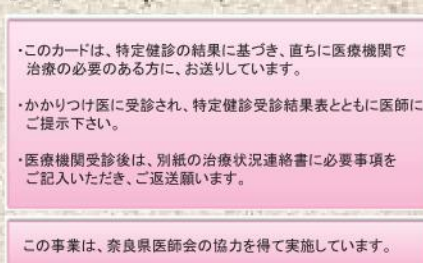
今年度より生活習慣病の重症化を防ぐため、本市から国民健康保険加入のかたに対して特定健診の結果に基づき、治療が必要と判断されたかたに「治療勧奨カード」と「治療状況連絡書」を送っています。受け取ったかたは医療機関での受診をおすすめします。

*国民健康保険以外の医療保険に加入のかたについては、加入の医療保険に確認してください。

【表】



【裏】



▲ 治療勧奨カード(例)

まずは特定健診で予防・早期発見しよう

本市における平成28年度特定健診の受診率は34.9%であり、県内では19番目の受診率となっています。特定健診を受診されていないかたの中には、メタボ・生活習慣病の予備軍が隠れている可能性が高いといわれています。受診することで自分の健康状態を知り、生活習慣病の発症や重症化を予防することで、健康寿命を延ばし、健やかで心豊かな生活を送ってみませんか。

Interview

健診(検診)を受診する大切さ



中西 和美さん

健康には自信があり、自分がかたになるまでは健診(検診)を受診していませんでした。自覚症状があり、医療機関でがんを早期発見し、完治できましたが、自覚症状がなく進行していたらと思うと、ぞっとします。その経験から、健診(検診)を受診する大切さを身にしみて感じ、毎年特定健診とがん検診を受診しています。

定期的に健診(検診)を受診することで、病気を早期発見でき、早期に治療することができます。これからも孫や家族と健康に楽しく過ごすために、自分の健康状態を知り、健康を意識した食生活を自ら実践していきたいです。

血压測定



自覚症状はありますか？
ドキドキの問診



レントゲン車で
結核肺がん検診

カッシーが行く

地域で検診

7月30日(月)に旭ヶ丘地区で開催した「地域で検診～活かして伸ばそう健康寿命～」にカッシーも参加しました。

保健センターでは地域に出向き身近な集会所などで生活習慣病予防となる取組を行っています。

当日は、血压測定、骨密度測定、体組成測定などの検査項目をはじめ、健康運動普及推進員によるストレッチや食のサポーターかしばによる試食会も行われました。



塩分控えめのみそ汁を試食し、
普段の食事の塩分量もチェック



背伸びしてストレッチ

普段受診されないかたにとって、地域の身近な場所での検診は、受診するきっかけになっていると思います。

また検診では、骨密度測定や体組成測定などの検査項目以外に健康につながる試食会やストレッチも行っていただけのも健康について考える良い機会だと感じています。

Interview



香芝・旭ヶ丘ニュータウン自治会長
小林 泰史さん

健康相談を受けましょう



石谷 保健師

健康相談を受けることで、改めて自分の検査結果の異常に気づいたり、生活習慣を振り返ることで、自分が思っている以上に多く食べていたり、塩分を摂りすぎているなどの気づきを得るかたが多くおられます。

中には、特定健診の受診をきっかけに、自分の生活習慣を見直そうと決意されたかたや、健診後にかかりつけ医を見つけ、治療につながったかたもおられました。半年間目標に向かって取り組まれたかたの中には、体重が5kg以上減少したかたや、血压が正常値まで改善されたかたもおられ、健康への意識を高めていただく良い機会になったと思います。

まずは、自分自身の体の状態を知ることが大切です。年に一度は特定健診を受診し、ご自身の健康管理に努めましょう。

「受けて終わり」ではない
健診結果を見直しましょう

保健センターでは、保健師や管理栄養士などの専門職が生活習慣・食習慣改善のサポートを行う健康相談を実施しています。対象者が特定健診の結果を見て、自ら目標を設定し、生活習慣の改善に向けて取り組めるようにアドバイスをしています。

◆問合先 保健センター ☎77-3965

二上山博物館 公開講演会

6月30日(土) ふたかみ文化センター

二上山博物館は、人の歩みと暮らしに息づいてきた歴史や文化に触れ、新たな発見ができるような活動を通して、会員相互の交流を楽しんでもらおうと「ふたかみ倶楽部」を設立しました。

この日はふたかみ倶楽部発足を記念し、元二上山博物館館長の石野博信氏を講師に迎え、『弥生人の「鳥獣戯画」と香芝遊子』をテーマにした公開講演会や、博物館内で関連展示の「弥生人の鳥獣戯画」を開催し、多くの歴史ファンでにぎわいました。



社会を明るくする運動

7月6日(金) 総合福祉センター

7月は「社会を明るくする運動」の強調月間です。「社会を明るくする運動」は、すべての国民が、犯罪や非行の防止と過ちを犯した人の立ち直りについて理解を深め、それぞれの立場において力を合わせ、犯罪や非行のない安全で安心な地域社会を築くための全国的な運動です。

この運動と再犯の防止に向けた取組の社会的意義についての理解と犯罪のない社会づくりへの協力を求め、内閣総理大臣からのメッセージの伝達式が行われました。



板仏の開扉

7月9日(月) 福応寺(狐井)

市の指定有形文化財である板仏が開扉されました。本尊は「阿彌陀三尊来迎図」ですが、通称「板仏」として広くその名が知られています。描いたのは平安時代の学僧・恵心僧都源信と伝えられており、源信が筆を取ったとされる7月9日のみ開扉されます。

当日は雨が降っていましたが、多くの人が参拝に訪れ、また周りでは出店が立ち並び、子どもたちが金魚すくいに夢中になるなど、活気にあふれていました。



こんぴら祭り

7月10日(火) 金比羅宮社(下田)

「下田の金比羅さん」は、香川県金刀比羅宮から勧請され、かつては鹿島神社(下田西)に祀られていました。幾度の修理・改築を経て、現在はJR香芝駅南側の通り沿いに社があります。

お祭りは、金比羅講に加入している各戸が中心となって、毎年7月10日に行われています。今年もたくさんのお出店が立ち並び、大勢の人でにぎわっていました。



ボランティアフェスティバル in 香芝 2018

7月15日(日) 総合福祉センター

市内のボランティア団体が集まり、市民との交流を通じて日ごろの活動紹介などを行うボランティアフェスティバルが今年も開催されました。

「見よう、聴こう、やってみよう!!」をテーマに、各ボランティア団体がそれぞれの個性を生かした催しを行います。子どもが楽しめる遊びをたくさん用意した「こどもひろば」では、昔の遊びを子どもたちに体験してもらおうと、お手玉やあやとりなどの懐かしい遊びをし、にぎわっていました。



1つしかない

あなたの命

大切な人の命を守ろう！の巻



◆問合先 保健センター ☎77-3965

●私たちにできること
 あなたの身の周りに悩んで苦しんでいる人はいませんか。かけがえのない大切な命を守るために私たちにできることは、
 ・心の不調に気づく
 ・悩みを聴く
 ・専門機関につなぐ
 ・温かく見守る
 ことです。

自殺要因の連鎖図



参考：ライフリンク「自殺実態 1000人調査」

●自殺をとりまく現状と要因
 警察庁・厚生労働省の統計では、平成29年に日本では年間21,321人のかたが自殺で亡くなっています。これは、日本では25分に1人が自殺で亡くなっているという計算になります。自殺には健康問題や金銭問題などさまざまな要因がありますが、「生きづらさ」となる要因が4つ以上複雑に重なり、「自殺するしか選択肢はない」という心理状態に追い込まれた末に起こるといわれています。

気づく

心のサインに気づく

自殺を考えている人は悩みながらサインを発しているといわれています。生活の変化は悩みの大きな要因となります。昇進や引越、出産など一見、他人には幸せそうに見えることでも、本人にとっては大きな悩みになる場合があります。
 あなたの身近な人に、食欲がない、口数が少なくなった、急にお酒の量が増えたなど「心のサイン」を出している人はいませんか。

うつ状態のチェックリスト

- ①毎日の生活に充実感がない
- ②これまで楽しんでやれていたことが、楽しめなくなった
- ③以前は楽にできていたことが、今ではおっくうに感じられる
- ④自分が役に立つ人間だと思えない
- ⑤わけもなく疲れたような感じがする
- ⑥死について何度も考えることがある
- ⑦気分がひどく落ち込んで、自殺について考えることがある
- ⑧最近ひどく困ったことやつらいと思ったことがある

「はい」が
 ①～⑤の項目で2つ以上
 ⑥～⑦の項目で1つ以上
 ⑧に該当

最近2週間の間でいずれかに該当する場合、医師や保健師などに相談しましょう。

- ### 自殺の危険を把握するための視点
- ①うつ病の症状
 - (気分が沈む、不眠が続くなど)
 - ②原因不明の身体の不調が長引く
 - ③酒量が増す
 - ④安全や健康が保てない
 - (持病の治療を突然やめるなど)
 - ⑤仕事の負担が急に増える、大きな失敗をする、職を失う
 - ⑥職場や家庭でサポートが得られない
 - ⑦本人にとって価値あるもの(職、地位、家族、財産)を失う
 - ⑧重症の身体の病気になる
 - ⑨自殺を口にする
 - ⑩自殺未遂におよぶ

参考：「うつ対応マニュアル」厚生労働省

参考：高橋祥友「自殺予防」(岩波書店、2006)

聴く

感情を理解し、受け止めよう

自殺を思いとどまった理由の多くは「身近な人に話を聞いてもらったから」となっています。(平成28年度自殺対策に関する意識調査より)

左記の「聴く」ための5つのポイントと行動」に注意し、「一緒に考えましょう」という姿勢で悩みを受け止めてあげましょう。



つなぐ

具体的な解決策は専門家へ

話を聞いて問題を解決することがつらさを解消する第一歩になります。必要な場合は相談機関へつなぐことが大切です。

本市では心の健康相談室(下記参照)を設けています。このほか、左記の相談窓口もあります。

・ならこころのホットライン(奈良県精神保健福祉センター)

☎0744-4615563

〔受付時間〕月～金曜日の午前9時～午後4時

・厚生労働省 メール・SNSなどによる相談

「聴く」ための5つのポイントと行動

ポイント

- ① 話しやすい雰囲気をつくる
- ② 先入観をもたずに聴く
- ③ 質問をできるだけ控える
- ④ 相手の反応をじっくり待つ
- ⑤ 勝手な解釈や評価、批判はしない

行動

- ① 相づちを打つ
- ② 相手の言葉や思いを繰り返す
- ③ 相手の訴えを整理して、事象をはっきりさせる
- ④ 「でも」など相手の言葉をさえぎる言葉をつかわない
- ⑤ 情緒不安定でコミュニケーションがとれないときは、早めに家族などの身近な人や相談機関につなぐ

参考：奈良県ゲートキーパー手帳

☎ <http://www.mhlw.go.jp/stf/seisa-kunitsuite/bunya/0000188968.htm>

mail

・(福) 奈良いのちの電話協会

☎0742-3511000

〔受付時間〕24時間年中無休

見守る

回復するまで支え、見守ろう

相談機関につないだ後も、今までと同じように自然な雰囲気であいさつをしたり、体調のことを切り口にして声をかけたりし、「あなたのが気になる」というメッセージを伝えていくことが大切です。もちろん1人で抱えるのではなく、関わっている人がチームを組んで見守り、支える体制づくりをすることも重要です。



人はさまざまな不安や悩みを抱えながら生きています。そのストレスに耐え切れなくなったり、周りにいる私たちの声かけは、悩んでいる人に安心感を与え、悩みを相談してよいのだと思う大切なきっかけとなります。あなたの周りの大切な人が不安や悩みから自殺に追い込まれてしまう前に、まずは「疲れていない?」「最近よく眠れてる?」などの声をかけるなど、できることから始めてみましょう。

心の健康相談室 (保健センター3階)

☎43-5586 *要予約

保健センターでは、臨床心理士による「心の健康相談室」を実施しています。

心のつらさを抱えている人がいたら、ぜひ心の健康相談室を紹介してください。身近な人が気づき、専門スタッフにつないで、心のつらさを抱えている人をサポートしましょう。

◆相談日時 月～金曜日 午前9時～午後5時

◆対象 市内在住・在勤のかた

◆料金 2,000円

*ただし、中学3年生までのかた及び保護者、生活保護世帯のかた、障害者手帳(身体・療育・精神)をお持ちのかたは無料

休日相談も実施しています



◆日程 10月20日(土)、平成31年2月23日(土)

◆時間 ①午後1時～
②午後2時45分～

◆対象 市内在住・在勤のかたで平日利用が困難な成人のかた

◆定員 各回2名

自然を身近に



子どもたちにとって植物のあることは日常。特に自分が手をかけている植物に興味があるようで、その植物の近くを通るときは「今日はどのくらい育っているかな」と様子を見ます。「ここに小さいのなっ

種をまき、花が咲き、実がなり、また種になる。こうした1つのサイクルを子どもたちが体験できる環境をつくりたいと、志都美小学校では生態園を設置しています。これは持続可能な開発のための教育（ESD）の一環で行っているもので、志都美小学校では環境教育に重点を置いています。「どんな命も意味があつてそこにいます」と江口校長は話します。虫などは落ち葉や枯れ木を分解し、堆肥に変えます。これまではごみとして捨てていた落ち葉や枯れ木などを堆肥として再利用し、このサイクルに活用することにも取り組んでいます。



水やりも欠かしません。



園芸ボランティアさんが苗の植え替えや花の手入れをしてくれています。

江口校長は「子どもたちが自然に関わることで、いろんな命があつて、自分たちを支えてくれるということを知ってほしい」と話していました。

また、この取組に賛同していただいた地域のかたにもお手伝いいただき、「園芸ボランティア」として活躍していただいています。ボランティアさんは「図鑑や絵本では分からないことを学んでもらえる」と目を細めます。

教室の窓にはゴーヤでできたグリーンカーテンが。これには直射日光を遮り、室温を下げる効果もあります。夏の間は成長させ、屋上まで届くように挑戦中です。



学校と地域をつなげようと、育てた苗や種をバザーなどで販売しています。



ドイツ遠征

僕は高校でサッカーをしています。今年の3月に部活でドイツ遠征に行ってきました。初の海外で準備のときからドキドキ、ワクワクしていました。

小さいころに飛行機に乗った経験がありますが、長いフライトは今回が初めて。こんなにも長くつらいものだと思いますでした。ドイツに到着して移動のバスの中から見た景色は、自分とは外国にいるんだなと実感するものでした。

その日は、夜にドイツ対スペインの試合を観戦しました。時差ボケもあり、とても眠かったです。それを吹き飛ばすほどの大歓声と熱気で眠気も吹っ飛びました。

ドイツでの食事は、おいしいものもありましたが水も食べ物も僕には合わなかったようです。やはり日本の水や食事はとてもおいしいんだと再認識しました。

本末 尚久さん

ドイツでは、半日試合、半日観光というスケジュール。試合ではドイツ人との体格や身体能力の差を痛感させられました。観光でもドイツのすばらしい景色をたくさん見ることができました。

今回の遠征では仲間との絆も深まり、貴重な経験になりました。



本末さん（右）

次回は林さんにリレーします。

香芝検定のこたえ

③ 平成20年（2008年）

平成19年に厚生労働省が定めた「特定健康診査及び特定保健指導の実施に関する基準」に基づき、本市でも平成20年4月から特定健診と特定保健指導が始まりました。

☆編集後記☆

本市の死亡原因の約6割で、自覚症状もないまま病気が進行する恐ろしい生活習慣病。取材・インタビューを行う中で、健診を受診し、自分の体の状態を把握することで、早期発見や早期治療につなげられることを知りました。

健診結果は、「体の通信簿」でもあります。自分そして家族も健康に暮らすために、定期的な健診受診はもちろん、健診後の結果から生活習慣を見直すことを大切にしていきたいと思いました。

<圭>

パパッと簡単 クッキング!

カルシウム摂取の
手助けに☆

No.41

切り干し大根のミルクスープ

(1人分63kcal)

【材料（2人分）】

切り干し大根・・・2g	(A)
キャベツ・・・20g	水・切り干し大根の戻し汁
牛乳・・・100ml	・・・合わせて200ml
塩・こしょう・パセリ	コーン・・・10g
・・・少々	コンソメ・・・1個

【作り方】

- ①キャベツは1cm程のざく切りにする。
- ②切り干し大根は水で戻し、水気を切って2～3cmの長さ
- に切る。戻し汁は取っておく。
- ③なべに①② (A)を入れて加熱する。
- ④③に牛乳を加え、軽く煮立ってきたら、塩・こしょうで味を調える。
- ⑤④を器に盛り付け、刻んだパセリをちらせばできあがり☆

*レシピ協力：食のサポーターかしば

食のサポーターかしばは、より良い食生活を自ら実践し、住民に広めていくために料理講習会などの活動をしているボランティア団体です。

時代の流れとともに移り変わるまち並みや、時を超えて受け継がれてきた変わらぬ風景など、古い写真を随時募集しています。皆さまのご提供をお待ちしています。
詳しくは、市役所秘書広報課まで問い合わせください。

☎ 76-2001 (内線304)



現在の様子

建設中の
大和高田バイパス
(穴虫周辺)

平成2年
(1990年)

市役所保管写真



広告

広告

広告

広告

* 広告及び広告の内容に関する一切の責任は広告主に帰属します。また広告主である事業者及びその内容について市が推奨等をするものではありません。

* 広告掲載の申込みや問い合わせは、大光宣伝株式会社(☎0120-540-888)へ

この用紙は再生紙を使用しています。
環境保全への取り組みを奨励し、環境にやさしい「大豆油インキ」を使用しています。

