

区役所 教えて

第28回 生活習慣病予防

皆さんは日ごろの健康に気を付けていますか？

今回は、生活習慣病を予防するために、区役所で行っている事業をご紹介します。

生活習慣病って何ですか？

食習慣、運動習慣、休養、喫煙、飲酒などの生活習慣が起因となって発症・進行する疾患群のことを指します。

糖尿病、肥満症、高脂血症、高尿酸血症、循環器疾患、高血圧症、大腸がん、肺がん、慢性気管支炎、肺気腫、肝臓病、歯周病などが生活習慣病に含まれます。

生活習慣病について相談したいことがあるのですが…

地域保健課では「検査結果の意味が分からない」「今の生活習慣をどう変えたらよいか教えてほしい」といった、生活習慣病を予防・改善したい

くための相談を行っています。予約制の『生活習慣改善相談』のほか、お電話または直接お越しいただいた際の来所相談もできますのでお気軽にご相談ください。

『生活習慣改善相談』について詳しく教えてください！

医師による相談、体脂肪・基礎代謝の測定、日ごろの生活を振り返りながら効果的な運動のアドバイスなどの生活改善をするための保健相談、栄養相談、歯科相談などを個別に受けることができます。



区内にお住まいの四十歳以上の方で、すこやか健診や地区健康相談で「要指導・要医療」と判定され、連絡書を発行された方、または生活習慣を改善するために個別に相談を希望される方が対象です。相談日は第一、第三月曜日の午前中です。予約制となっておりますので、事前にお申し込みください。

生活習慣を改善したい！！

地域保健課では生活習慣を

改善するための教室を開催しています。

「ためしてナッ得！健康講座」と題しての高脂血症予防教室、禁煙を希望する方へ個別にアドバイスする禁煙支援プログラムがあります。詳しくは直接お問い合わせください。

※禁煙支援プログラムの今年度の募集は終了しています。

生活習慣病予防のため運動でも始めようかなあ…

皆さんに気軽に運動を始めていただくため、地域保健課ではいろいろな運動の講座を開いています。

具体的には、清田区歩こう会(今年度は終了)、地域ごと開催される地区ウォーキング、歩くスキー初心者教室(平成十八年一〜二月開催予定)

のほか、区役所三階健康増進フロアでも各種運動教室を開催しています。詳しくは直接お問い合わせください。



お問い合わせ・お申し込み先
清田区役所地域保健課

(保健センター)健康推進係
☎(889)2400(内線522)



—北野地区—
北野地区福祉のまち推進センター

地

域住民やボランティア、関係団体などの協力で運営される「地区福祉のまち推進センター」。お年寄りや障がいのある方への声掛けや安否確認、親子が気軽に集える場の提供など、支えを必要としている方への支援活動を通して、誰もが安心して暮らせるまちづくりを進めています。

市内に八十八ある中でも、北野地区の活動は盛んなことで知られています。

* * *

北野地区の特徴的な取り組みの一つが、ボランティア活動への参加を中学生や高校生などへ積極的に呼び掛けていること。家庭や学校の理解もあり、お祭り会場で車いすを使つての介助やお年寄りへの昼食サービス事業でのお弁当の盛り付け、冬期間の除雪の奉仕など、子どもたちは

いろいろな場面で活躍しています。

たくさんの人とのふれあいを通じて、感謝される喜びや思いやりの心を持つことの大切さを知ってもらいたい。そして大人になつてもこの地域のまちづくりに参加してもらいたい。そう願いながら、子どもたちとのかかわりは続きます。

お

年寄りの防災対策として、「防災ずきん」の製作と配布に力を入れています。



このずきんは、たんすに眠っていた古いきものを譲り受け再利用したもの。大きさや形、中綿の素材や量など試行錯誤を重ね「北野地区福まち遊布の会」の皆さんが愛情を込めて縫い上げました。完成した約三百枚は、同センターの福祉推進員らにより、ひとり暮らしのお年寄りに届けられています。

* * *

温かみのある街はこうしてつくられるんですね。

一つ一つが手作りの防災ずきん▶

訪れた子どもに遊び方を教える中学生のボランティア(昨年の北野福祉まつりで)

