

愛育委員会 だより

第5号

平成31年3月発行



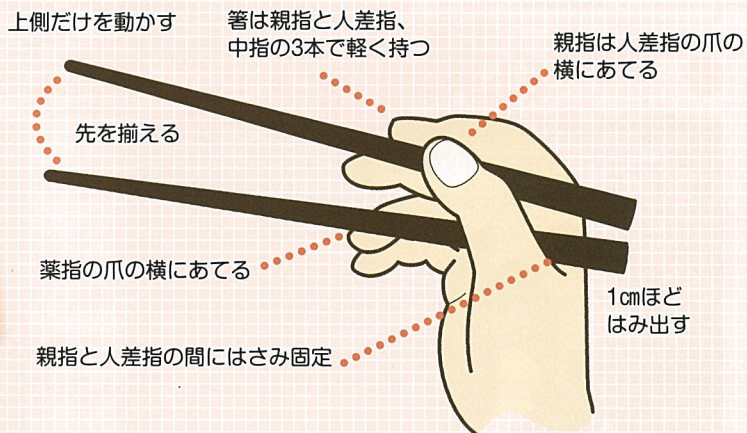
お箸が上手に使えたね。

こんなに高く
積めたよ。

お箸を使って
シガーフライターを
作ろう!!



今年度の里ちゃんワンパークでは、お箸を使ってシガーフライターを作ってもらいました。
みんな、遊びを通してお箸が上手に使えていましたよ。おうちの方も、子ども達に負けず真剣でした。正しいお箸の持ち方について再確認してみましょう。



愛育委員会では…

機会を捉えて健康や食育についての普及啓発活動に努めています。赤ちゃんから高齢者まで、みんなが健康に過ごせるよう少しでもお役に立てたら幸いです。

11月3日の産業文化祭では、健康や栄養に関する普及啓発活動をおこないました。

【各コーナーの紹介】

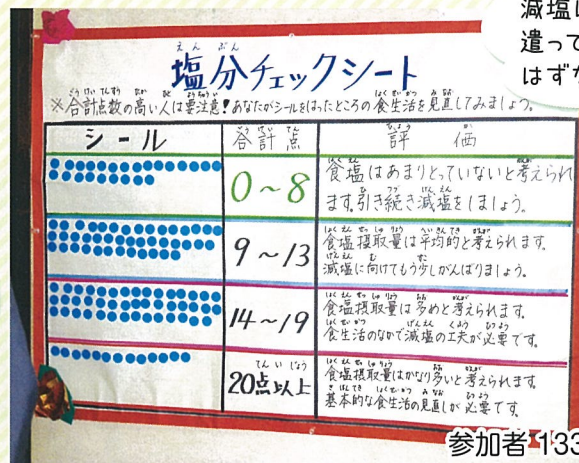
減塩牛乳みそ汁の試飲



だしがきいて
おいしいね。
これで牛乳が
はいっている
なんて。

参加者 358名

あなたの塩分摂取量は？



減塩には気を
遣っている
はずなのに...

参加者 133名

健康吹き矢～肺活量を高めよう！～



的まで届くかな？
家でもぜひやってみよう！

参加者 188名

野菜を1日350g摂ろう！



これくらいで
足りているかしら？

参加者 251名

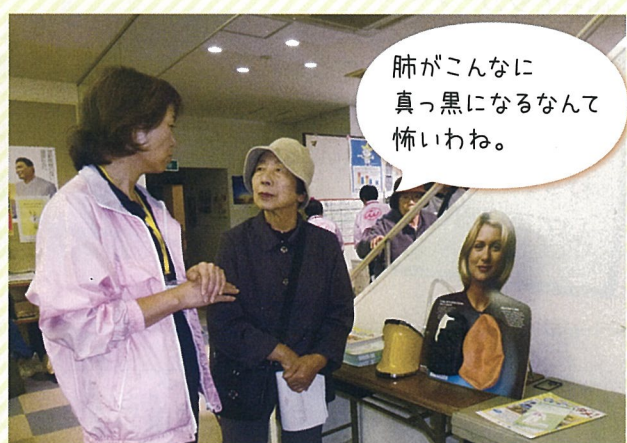
血圧・体脂肪測定



初めて血圧測るよ。

参加者 85名

肺がん・乳がんモデルの展示



肺がこんなに
真っ黒になるなんて
怖いね。

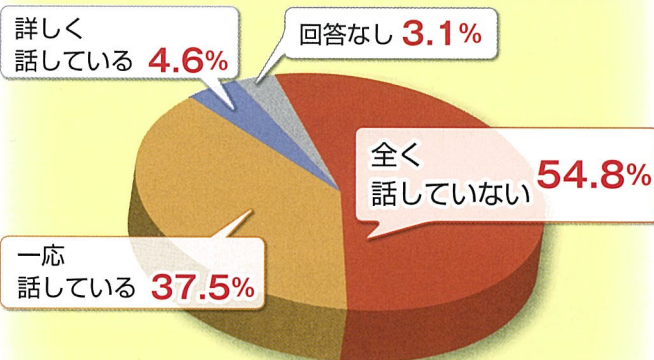
大勢の方に楽しんでご参加していただき、ありがとうございました。

「最期まで自分らしく～伝えよう、あなたの思い～」

12月の研修会は、岡山県が制作したDVDの視聴と地域包括支援センター保健師による講話でした。誰もがいつかは必ず人生の最終段階の時期を迎えますが、自らが望むその時期の過ごし方や医療・介護について元気なうちからしっかり考え、自分の思いを家族や信頼する人に伝え共有しておくことが大切だと考えることができました。

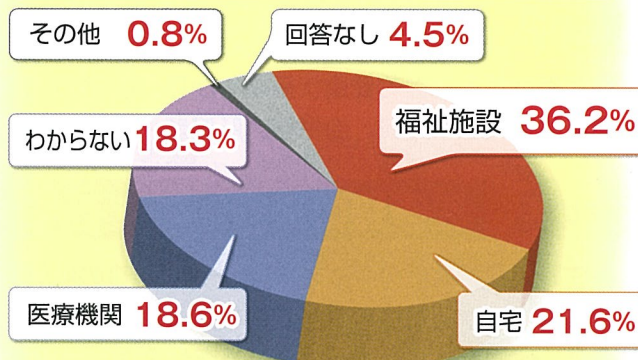
岡山県民アンケートの結果は以下のようになっています。自分自身について考えてみましょう。

ご自身の死が近い場合に受けたい医療や
受けたくない医療について 家族と
どのくらい話し合ったことがありますか



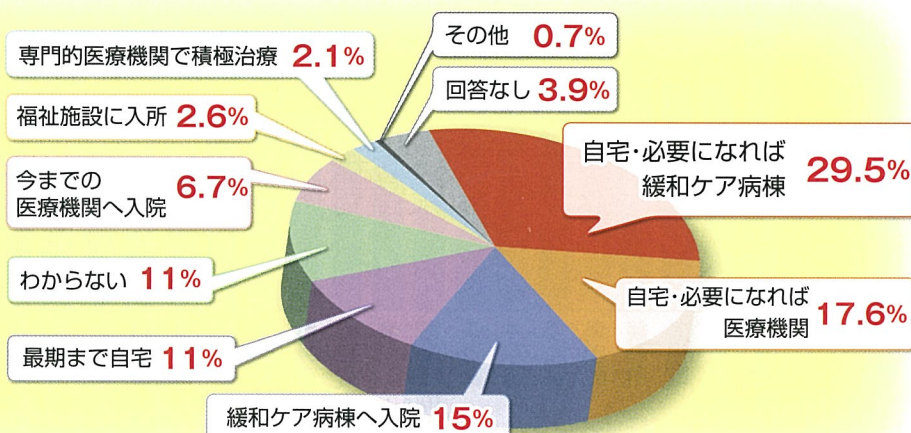
平成29年6月 岡山県調べ

あなたが高齢となり 日常生活を送る上で
介護が必要な状態になった場合
どこで介護を受けたいですか



平成29年6月 岡山県調べ

余命が6カ月程度
あるいはそれより短いと
告げられた場合
療養生活は最期まで
どこで送りたいですか



平成29年6月 岡山県調べ

～こんな時、どちらを希望しますか？～

例題

あなたは数年前から認知症で寝たきりの状態で介護を受けていますが、最近、徐々に食事を飲み込む力が弱り、少しの流動食でもむせることが増えてきました。このまま口からの食事を続けると、誤嚥性肺炎を起こす危険があるため、主治医から「胃ろう」による栄養摂取に切り替えることを提案されました。

- ☐ 胃ろうをして長生きしたい ☐ 胃ろうはせず、リスクがあっても口から食べたい

最期まで自分らしく・・・あなたはどのようにお考えでしょうか。
家族が集まる機会を捉えて、一度話し合ってはいかがでしょうか？

健康づくりの第1歩 ～健診を受けて健康寿命を延ばしましょう～

健診受診率の向上を目的に、健診のご案内と申込書の各戸配布をおこなっています。
皆様のご協力をお願いします。

■ 知っていますか？ 特定健診のお得ポイント

その1 家計にお得！

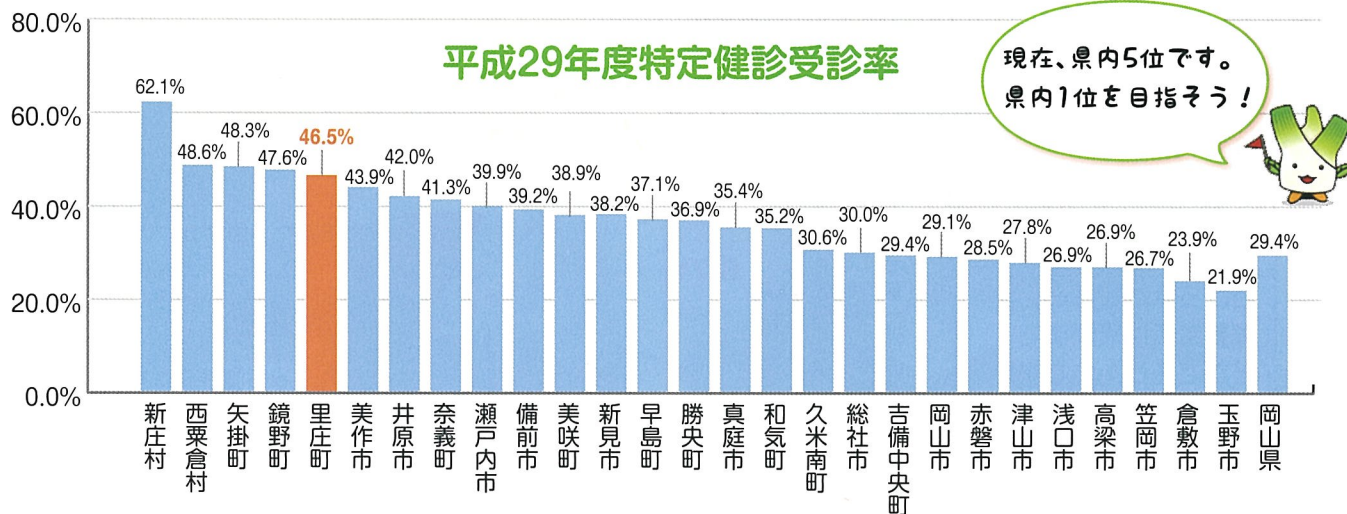
脳卒中や心臓病、糖尿病合併症などを患ってしまうと、今までできていたことができなくなるだけでなく、医療費も高額になり家計を圧迫します。里庄町の特定健診料金は約12,000円ですが、10,800円の助成により1,200円で受けられます。

その2 里庄町独自で健診項目が追加されている！

毎年受診することで健康状態がわかり、自覚症状のないうちから対応できます。〔健診項目：身体計測、血圧、血液検査（血中脂質、血糖値、肝機能、腎機能、尿酸値、心不全マーカー）、尿検査、心電図、眼底検査〕

その3 医療費の節約ができる！

里庄町国保加入者の平成29年度一人当たりの年間医療費は、405,167円です。総医療費のうち約40%が生活習慣病にかかる疾病のため、早めに予防・治療することで医療費の削減が可能です。また、健診受診率が上がると、保険者努力支援制度による交付金が支給されるため、皆さんが納めている保険税の減額にも繋がります。



■ 健康寿命を延ばそう

健康寿命とは「健康上の問題で日常生活に不自由のない期間」をいいます。
健診を活用して健康寿命を延ばしましょう。

健康寿命と平均寿命の差(岡山県)



出典：厚生労働省[都道府県別生命表](平成27年)、厚生労働省科学研究(平成28年)