

ふれあいプラザ だより

◇健康増進担当 ☎ 2-4128

◇介護支援担当/地域包括支援センター ☎ 2-5555

◆内 容

- ・母子手帳交付に伴う申請書の記入
- ・健診助成に関する書類などの配布
- ・妊娠期アンケートと相談の実施
- ・その他必要な内容

◆持ち物 特になし

◆所要時間 30分～1時間程度
※お問い合わせは、健康増進担当(岸 ☎ 2-4128)まで



[話を聞くときのポイント]

◇悩みを真剣な態度で聞く

◇話を共有し、共感したことを伝える

◇話をそらしたり、安易な励ましをしない

◇一般的な価値観を押し付けない

③相談窓口を紹介するなどし、専門機関へつなぎます。

【相談先】

◇全国一斉「こころの健康相談統一ダイヤル」
(☎ 0570-064-556)

◇よりそいホットライン(24時間対応)
(☎ 0120-279-338)

◇こころの相談日：毎月第2・4水曜日、
ふれあいプラザにて実施
※お問い合わせは、健康増進担当(岸 ☎ 2-4128)まで

母子手帳の交付を希望される方は、事前に電話でご予約を！

母子手帳と妊婦健康診査費用を助成するための受診票などをお渡しするほか、妊娠期の過ごし方や各種教室の紹介などをを行っています。

受診票の準備などがありますので、事前にふれあいプラザまでご予約をお願いします。

◆受付日時 月～金曜日、9時～17時
◆お仕事の関係などで、右記日時では都合がつかない方はご相談ください。

◆対象 病院で妊娠を診断された妊婦さん

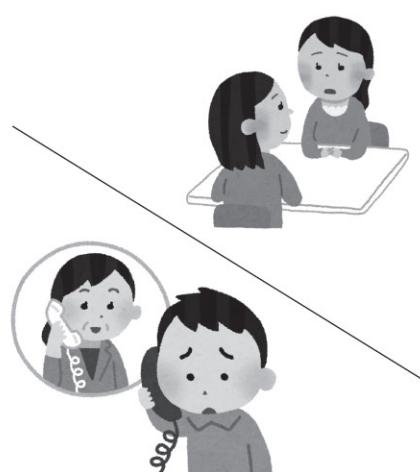
◆診断後は速やかにご連絡ください。

3月は「自殺対策強化月間」です

毎年3月は、就職や転勤、転居など、生活環境が大きく変動する時期であり、自殺者が多くなる傾向があります。そのため、3月を「自殺対策強化月間」と定め、国、都道府県、市町村、関係団体が連携して啓発や相談活動に取り組んでいます。

「心のサイン」を感じたら寄り添う、支え合う、つながりあうことの大切です。

①様子が「いつもと違う」人がいるときは、まず声をかけてみることが重要です。
②もしも、「自殺したい」と打ち明けられたら話せる環境を作ります。



歯周病を予防しよう！

「歯周病」とは細菌が原因で歯肉に炎症が起こり、歯を支える組織が傷んでいく病気です。

大人が歯を失う原因の1位は、実は歯病気です。

歯周病は、毎日の丁寧な歯みがきに加え、歯科医院でみがき残しや歯石をきれいに落とすことで予防することができます。定期的な歯科受診で歯周病を予防しましょう。

<歯周病の進み方>



歯と歯肉の間が赤く腫れ、歯を磨くと出血する

歯肉の炎症が拡大し、歯と歯肉の間のみぞが深くなる

歯を支える骨が溶け始め、歯がグラグラする

周病で、35歳以上で歯周病にかかるつている人の割合は8割を超えていたといわれています。喫煙者は、煙草に含まれる有害物質が歯ぐきの血行を悪くするため、歯周病の進行が早くなります。

居心地の良い健診会場を目指して！～「結飯の会」作成“健康クッキー”を提供～

健康診断は、前日の寝る前から飲食できない状況で受診するため、「終わるころには、お腹も空いて疲れてしまう」という声が聞かれていきました。

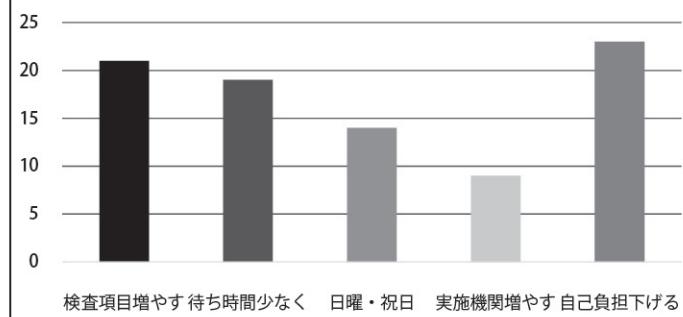
そこで今回、町内のサークル「結飯の会」の皆さんにて協力いただき、健診会場に休憩スペースを作り、健診後に軽食の提供を行いました。前日からバターや白砂糖を使わない“健康クッキー”を焼いて準備し、当日お茶やコーヒーと一緒に振る舞いました。3日間で104の方に休憩スペースをご利用いただきました。

また、健診受診者にはアンケートにもご協力いただき、「健診を受けやすくするためにどうしたらいいか」について、ご意見をいただきました。最も多かった回答は「健診の自己負担を下げる」、次いで多かったのは「検査項目を増やす」でした。

糖尿病予備群が多い上士幌町(道内179市町村中ワースト3位)では、今年度より、特定健診で血糖値が高かつた方については無料で糖負荷検査が受けられるようになりました。皆さんの貴重なご意見を参考に、来年度も受けやすい健診を目指していきます。



健診に関するアンケート結果（一部）



栄養コラム 今月のテーマは「こ食」です

核家族や共働き、一人暮らしが増えた中、「こ食」が問題となっています。代表的な6つの「こ食」を紹介します。

1. 孤食：一人で食事する

孤食は他人の目を気にすることなく食べられるので、「食事量が極端に多くなりたり、少なくなったりする」「テレビやスマホを見ながら食べる」など、食事のバランスやマナーに悪影響を与えます。さらには、他の「こ食」の原因にもつながります。



2. 個食：家族それぞれが違うものを食べている

同じものを食べて味を共感することでコミュニケーションが生まれます。家族で同じものを味わうようにしましょう。

3. 固食：同じものばかりを食べる

似たようなものを食べていると栄養バランスも崩れやすく生活習慣病の原因になります。いろいろな食品を食べるようにしましょう。

4. 小(少)食：食事の量が少ない

小食が続くと必要な栄養素やカロリーが足りなくなり、体力や気力がなく虚弱体質になってしまふ恐れがあります。特にダイエット志向の人や高齢者にみられます。1日3食きちんと食べるようにしましょう。

5. 粉食：ご飯を食べずに、パンやピザ、パスタなど粉を使った食品を好んで食べる

ごはん食と比べると、カロリーも高く脂肪の多いおかずになりやすくなります。また、やわらかいものが多いので噛む回数が少くなるといわれています。

6. 濃食：濃い味付けのものを好んで食べている

加工食品やお惣菜といった食事ばかり食べていると塩分や糖分のとり過ぎにつながり、生活習慣病の原因になります。

食事は栄養をとり健康な体をつくるだけではなく、心の安らぎを得ることのできる場面もあります。この6つの「こ食」について、ご家庭でも考えてみてはいかがでしょうか。