

9月10日～16日は自殺予防週間です

みなさんは「自殺」に対してどのようなイメージを持っていますか？日本では年間2万人以上の方が自殺により亡くなられており、『自殺は国民的リスクである』といわれています。本町でも自殺率は高く身近な問題です。まずは、自殺に対して正しく理解することが大切です。自殺をしようと心が傾くとき、人は下のような過程をたどるといわれています。

◆人生に悩みを抱える



◆悩みが解決せず疲労する



◆生きていることに希望や意味を感じられなくなり漠然と死を考える



◆自分ではどうしようもなく、追い詰められたと感じている



◆日々生きることが辛く、苦痛を終わりにしたい、死んで楽になりたいと考えてしまう



◆自殺の手段や場所を考えるしか頭が回らない

この過程のどこかで身近な人に話を聞いてもらったり、相談場所を見つけるなど、何らかの支援があることで救える命があります。

相談先 町の身近な相談場所「心の相談日」

第1・3水曜日 8:30～17:15

厚生労働省自殺対策 HP www.mhlw.go.jp

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

いい歯ピカピカ教室 (幼児歯科健診のご案内)

◆日時 9月4日(火) 14時頃～

※時間は申込み受付時にお伝えします。

◆対象 1歳～4歳児(年少児童まで)

※ただし、1歳未満でも生歯6本以上あれば受けられます。

◆申込期限 8月31日(金)まで

◆内容 歯科健診・フッ素塗布・個別相談・歯磨き指導(初回参加者)

◆持ち物 母子手帳、幼児歯科健診受診券

◆場所 ふれあいプラザ

※お申し込みやお問い合わせは、ふれあいプラザ(新堀・石井☎2-4128)まで

もっと知ってほしい大腸がんのこと in 上士幌を開催します

日本人の3人に1人はがんになる時代。多くのがんの中で大腸がんの死亡数は男性3位、女性1位。早期発見早期治療で、95%以上が治る大腸がん。だからこそ年1回の検診が大切ですが、平成29年上士幌町の大腸がん検診受診率はわずか15.7%。この機会に私たちと一緒に大腸がんについて学びましょう。

初登場

大腸がんクイズラリー&大腸トンネル探検隊
家族で楽しみながら、大腸がん検診の大切さを学べます。

参加特典

- ・大腸がん撲滅メモ帳(先着200人)
- ・健康ポイント50ポイント



※日時

9月30日

10:00～14:00

社協ふれあい広場
会場内で行います

※場所

生涯学習センターわか

※事前の申し込みは不要です

同日開催!大腸がん検診

対象 18歳以上の町民の方
内容 便の潜血検査です。検査キットで2日分の便をとり、提出します。
料金 500円
提出日 10月9日(火) 午前中
提出先 ふれあいプラザ
申込締切 9月28日(金)
※9月30日に会場にて申し込み、検査キットの受け取りもできます。

イベントへのお問い合わせ、大腸がん検診のお申し込みは
ふれあいプラザ(四戸・瀬戸☎2-4128)まで

「閉じこもり」は 寝たきり、 認知症の 第一歩



寝たきり、認知症にも

「家で何もする事がない」「出かける場所がない」「話す相手がいない」等、体や頭を使わないで家に閉じこもる状態が続くと、心身の機能が衰え、寝たきりや認知症の発症につながります。

閉じこもりとは？

1日のほとんどを自宅やその周辺(庭先)で過ごし、日常の生活行動範囲がきわめて縮小してしまった状態を指します。ご家族、ご両親の場合はどうでしょうか？現在の生活をチェックしてみましょう。

生活をチェック！

● 1日中家の外には出ず、家の中で過ごすことが多い
● 買い物、散歩、通院などで外出する頻度は週1回以下
● 友達・近所の人、別居家族や親戚と会っておしゃべりする頻度は週1回以下
これらに当てはまる方は、「閉じこもり」の状態であると言えます。

町では、閉じこもりがちな高齢者が活動的に過ごすための支援を目的に下記の教室を開催します。

元気ぴんぴん塾 (閉じこもり・認知症予防教室)

日時	9月13日～平成31年3月7日 毎週木曜日 13時30分～15時頃まで ※希望する方に送迎あります
対象	おおむね65歳以上の方で、外出機会が少ない、物忘れが気になりだしたなどでお困りの方
内容	軽い体操やふまねっと みんなで楽しめる脳活性化のためのレクリエーションその他多彩なメニューを準備しております

お申し込み・お問い合わせは 地域包括支援センター(☎2-5555) 保健師 松下・山口まで

栄養コラム

上士幌町民の食生活の傾向③ 【もっと野菜を食べましょう！】



血糖の高い方が非常に多い上士幌町

H28年度の国保特定健診の結果、7割弱の町民が過去1～2か月間の血糖の平均を反映するHbA1cの値が高く、この検査を実施している道内177市町村のうち、上士幌町はワースト13位になりました。

血糖を上げないヒントは野菜のセンイ

甘い物やご飯、パンといった糖質の多い食品を食べると、血糖はぐんと上がります。しかし、野菜と一緒に食べることによって、食物繊維が糖の吸収を穏やかにし、血糖が上がりにくいように調節することができます。また、食事は野菜から食べ始めるとより効果的です。

野菜が足りていない！！

アンケート調査によると上士幌町民の約9割が不足していました。さらに、野菜不足を自覚していない方が多くいました。

野菜の1日の摂取目標は350gで、これは料理すると小鉢5杯程度になります(写真参照)。

毎日の食事で野菜をしっかり食べましょう！



1日の摂取目標(350g)



調理と

「野菜の料理」だけでなく肉料理や魚料理などに野菜を使うと、たくさんの野菜が食べられます。

増やそう野菜！血液サラサラ大作戦！！

「とにかく、皆さんにもっと野菜を食べてほしい！！」そんな思いを込めて、1食分に必要な野菜(120g)が入ったお弁当を販売します。

「野菜が体に良いのは知っているけど、どのくらい食べたらいいのかかわからない」「普段、あまり野菜を食べていない」という方、是非ご利用ください。また、野菜の食べ方の参考にもなりますよ。

販売日程：8月27日(月)～9月2日(日)

販売店舗：中島商店、Aコープ上士幌店ルピナ

※当日、用意したお弁当が売り切れた場合はご了承ください



△中島商店
価格600円



△Aコープ上士幌店ルピナ
価格600円

各お弁当とも、調理法の異なる野菜料理が入っており、見た目にも、味も楽しめます！