

平成28年度 テイクア事業公開講座

～最近、ちゃんと眠れていますか？～

うつ病の患者さんの8割以上が何らかの睡眠障害を抱えています。一方で長期にわたる不眠がうつ病発症の原因になるともいわれています。

人生のおおよそ1/3を費やす睡眠…。できることなら気持ちよく睡眠につきたいものです。あなたは最近、ちゃんと眠れていますか？専門医による講演会を開催します。一緒に睡眠と心の健康について学んでみましょう。

- 日時 6月1日(水) 午後1時30分～3時
 - 会場 田村市役所2階 201会議室
 - テーマ 最近、ちゃんと眠れてる？～睡眠と心の健康～
 - 講師 すがのクリニック医師 鈴木実穂氏
- ☎保健福祉部 保健課 ☎81-2271 (先着20名)

Health Topic

シリーズ

～いろいろ知りたい高血圧～

たかが血圧？ されど血圧！

「この間、上の血圧が150を超えちゃってねえ」「私なんか下がなくて…」。

井戸端会議や飲み会の“不健康自慢”で、とりわけ話題になることが多いのが高血圧ではないでしょうか。何しろ、高血圧は日本人の大人の5人に2人(約4300万人)がかかる“国民病”。男性の50歳以上、女性の60歳以上では、6割以上が高血圧なのです(下グラフ)。

しかし、自覚症状がないため「年を取ればみんな高血圧になるらしいから」などと、高血圧を甘く見ていませんか。高血圧を放っておくと高い確率で脳血管障害や心臓病、腎障害などを引き起こし、やがてこれらの合併症がもとで死に至る危険が増します。福島県は、心筋梗塞の死亡率が全国1位。脳卒中で亡くなる方の割合も全国8位です(2014年調査)。

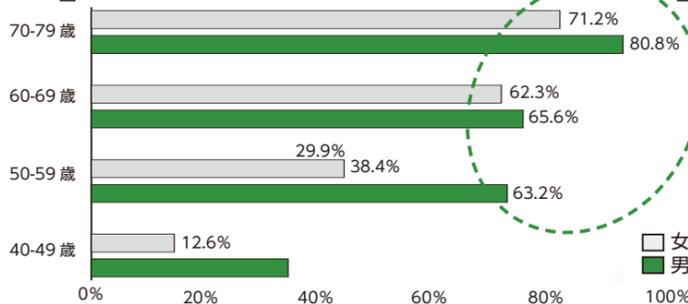
心筋梗塞や脳卒中は、命を取り留めることができたとしても、日常生活に大きく支障を来す場合がある怖い病気です。事実、脳卒中は要介護になる原因のトップ。ご家族にも大きな負担をかける可能性があります。

せっかく健診で高血圧を指摘されても、治療しない人が約半数いて大きな問題です。生活習慣を改め、必要に応じてお薬を内服すれば、これらの合併症の多くは予防できます。血圧管理は、自覚症状がないだけに続けることは大変ですが、健康を管理する上でとても重要です。

「たかが」ではなく、「されど」血圧。このシリーズでは、血圧の豆知識をお伝えしていきます。血圧に関心を持ち、日々の健康管理をより多岐にわたるものにしていきましょう。

●日本人の高血圧の割合

収縮期血圧140mmHg以上、拡張期血圧90mmHg以上、もしくは降圧薬服用中の人の割合。



年齢が上がるほど高血圧の人の割合が増えています。



福島県立医科大学放射線医学県民健康管理センター 健康診査・健康増進室 室長 橋本重厚
参考) 高血圧治療ガイドライン2014、NIPPON DATA2010、平成26年人口動態統計、平成25年国民生活基礎調査

健康出前講座のお知らせ

市では、市民の皆さんの健康維持増進に役立てていただくため、保健師や栄養士が皆さんのご要望に応じて地域に向き、健康づくりや運動、栄養などの健康テーマについて分かりやすく情報提供を行う「健康出前講座」を実施しています。ご自身やご家族、ご友人の健康管理や健康づくりの一環としてぜひご活用ください。

●対象者 田村市にお住まいの方、田村市に所在する各種団体・事業所など

●申込方法 事前に保健課へ電話し、内容をご相談の上、申込書に必要事項を記入し、保健課へ持参またはファクスなどでお送りください。申込書は保健課に備え付けてあります。

●申込期限 原則として、開催希望日の2カ月前から3週間前までにお申し込みください。

- 申込内容
- ①実施希望日時…原則として平日ですが、夜間・休日のご相談ください。1講座当たり1時間が目安です。
 - ②実施希望場所…田村市内の場所で、申込者のご準備ください。
 - ③希望テーマ…下記の「テーマ一覧表」からお選びください。具体的な内容についてはご相談ください。複数のテーマを組み合わせることも可能です。

分野別項目	テーマ・内容など
健康づくり	①生活習慣病を予防しよう(高血圧、糖尿病など) ②健診結果を上手に活用して生活習慣病予防 ③「健康はお口から！」歯の健康 ④高齢期の健康づくり(認知症予防など) ⑤女性の健康づくり など
運動	①運動でいきいき元気！ ②健康長寿の体操 など
栄養	①上手に食べてダイエット ②意外なところにコソコソがある高血圧予防の食事 ③チェックしてみよう！あなたの食生活 など

④受講料…無料
※会場使用料などの経費は、申込者のご負担ください。
☎・申 保健福祉部 保健課 ☎81-2271 FAX 82-4555

こころとからだの健康相談

～ひとりで悩まず、まずはご相談を！～

こころの健康相談(相談無料、秘密厳守)

- 日時 6月8日(水) 13:30～15:30
- 会場 船引保健センター
- 申込 1週間前までに保健課へ
※臨床心理士が相談に応じます。

AA 田村ミーティング

- 日時 毎週土曜 13:30～15:00
- 会場 船引就業改善センター
- 対象 飲酒をやめたいと願う本人・家族
- 内容 断酒を成功させた方の話を聞いたりなど
※詳しくは、保健課へお問い合わせください。

障がい者(身体・知的・精神・難病)相談支援

- 方法 電話または来所による相談
- 時間 月～金(祝日を除く) 8:30～17:15
- 事業所 ①相談支援田村事業所 ☎61-5071
②田村市指定相談支援事業所 ☎82-1808
- その他 相談内容によっては相談員が訪問します。

認知症介護者“ほっとサロン”

- 日時 6月10日(金) 10:00～12:00
- 会場 船引保健センター
- 対象 認知症の方を介護している家族
認知症の方の介護経験者
- 参加費 200円
- ☎地域包括支援センター ☎81-1307

その他の相談先

- 福島いのちの電話 ☎024-536-4343 (毎日) 10:00～22:00
- こころの電話 ☎024-535-5560 (月～金) ※祝日を除く 9:00～16:00
- 県中保健福祉事務所 ☎0248-75-7811 (月～金) ※祝日を除く 8:30～17:15
- 福島県精神科救急情報センター ☎0570-055699 (毎日) 17:30～22:00

献血へのご協力ありがとうございました

平成27年度田村市では、893名の方に献血へのご協力をいただきました。たくさんの方の善意に感謝を申し上げます。

献血は「命」をプレゼントできる大きな贈り物です



事業所献血 ～就業時間内のご協力で感謝申し上げます～

- ・(株)大塚ポリテック福島製作所
 - ・(株)大東銀行船引支店
 - ・大橋機産(株)船引西工場
 - ・(株)福島銀行船引支店
 - ・大橋機産(株)船引東工場
 - ・(株)ミツバ福島工場
 - ・片倉コープアグリ(株)大越工場
 - ・川口内燃機製造(株)福島工場
 - ・(株)エクストエンジニア
 - ・郡山ヤクルト販売(株)船引センター
 - ・(株)オプトネクサス
 - ・シチズン電子船引(株)
 - ・(株)グリーンクレスト
 - ・新興製靴工業(株)船引工場
 - ・(株)重松製作所船引事業所
 - ・関口工業(株)船引工場
 - ・北部通信工業(株)船引工場
 - ・AGC グラスプロダクツ(株)郡山工場
 - ・田村自動車学校
 - ・JA 福島さくら
 - ・月電工業(株)船引工場
 - ・日東粉化工業(株)福島工場
 - ・備北粉化工業(株)福島工場
 - ・藤倉航装(株)
 - ・フシマン(株)福島工場
 - ・(有)富士電子
- (敬称略・順不同)

400ml 献血へのご協力をお願いします。

輸血を受ける患者さんにとって、200ml 献血に比べ400ml 献血からの血液を輸血した方が、副作用が大幅に減少します。そのため、医療機関では400ml 献血による輸血を多く求めています。ご負担をおかけしますが、ご協力をお願いします。