

## 支援事業所をご利用ください～障害のある方への相談支援事業～

相談支援事業所では、障害のある方やその家族の方などの心配ごとや日常生活で困っていることなどの相談にのり、一緒に考え、解決するためのお手伝いをしています。どのようなことでもかまいません。お気軽にご相談ください。秘密はかたく守ります。相談にはお金がかかりません。

### 【市内の相談支援事業所】

- 田村市基幹相談支援センター・田村市指定相談支援事業所 (所在地：田村市船引町船引字源次郎 138) ☎82-1808 相談支援専門員 渡辺米子
- 相談支援田村事業所 (所在地：田村市船引町船引字上中田 33-1) ☎61-5071 相談支援専門員 佐々木雅弘・斎藤忠道

### 【主な相談支援事業の種類】

#### ●障害者等相談支援

障害のある方などからのさまざまな相談に応じながら、必要な情報提供や障害福祉サービス利用のための支援を行います。また、虐待防止や権利擁護のために必要な援助も行います。

#### ●計画相談支援

障害福祉サービスを利用するために必要な「サービス等利用計画」を作成し、サービス事業者などと連絡調整しながら利用状況を把握します。

#### ●障害児相談支援

障害児に対するサービス利用などの相談に応じます。障害児通所支援を利用するために必要な「障害児支援利用計画」を作成し、サービス事業者等と連絡調整しながら利用状況を把握します。

#### ●地域相談支援

地域生活を希望する、精神科病院や入所施設を利用している人に対して、地域で生活するための相談支援などを行います。

## ＜保健サービスのご案内＞

### 【健康出前講座】

健康づくり・運動・栄養をテーマに、市民の皆さんのご依頼により保健師・栄養士が健康講話を実施します。

- 対象 田村市民、各種団体、事業所
- 内容 1講座で1時間程度 (休日・夜間にご相談ください。)
- 受講料 無料
- 申込方法

開催希望日の2カ月から3週間前までに保健福祉部保健課へ電話でお申し込みください。

### 【保健師の健康相談・訪問】

お気軽に、電話などでご連絡ください。  
※4月から、行政局担当保健師の連絡先が保健福祉部保健課に統一されました。

☎保健福祉部 保健課 ☎81-2271

## Health Topic 健康に関する豆知識

福島県立医科大学会津医療センター  
糖尿病・代謝・腎臓内科教授 橋本重厚

### 認知症は予防できる？

わが国で認知症を患う人の数は、2025年には700万人を超えると推計されています。

65歳以上の高齢者のうち、5人に1人が認知症という割合です(厚生労働省2012)。

認知症は、歳を重ねると起こる病気ですが、認知症の中でも脳血管性のものは、若い頃からの高血圧がとても大きなりスクになります(図参照)。世界的にも中年期の高血圧がその発症を増加させる一方、高血圧を治療することで、脳血管性認知症をある程度予防できることが報告されています。

### 血圧と認知症との関係

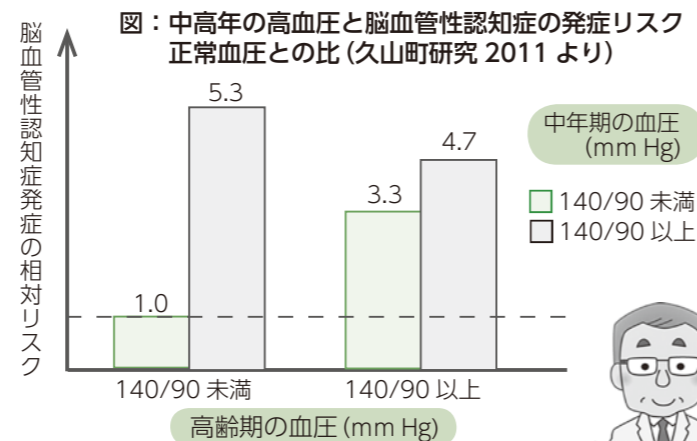
認知症には、いくつかタイプがありますが、もっとも多いのは『アルツハイマー型認知症』で認知症全体の約60%を、次に多いのは脳梗塞や脳出血が原因で起こる『脳血管性認知症』で約20%を占めます。脳血管性認知症は女性よりも男性に多く、その発症は高血圧と密接に関連し、中年期の高血圧をはじめとする生活習慣病の影響が大きいです。

また、アルツハイマー型でも、肥満や糖尿病などが大きな危険因子であることが分かっています。

高血圧の予防・治療の基本である、食塩制限、バランスのよい食生活、カロリー制限や運動による肥満の予防・是正が、認知症予防にはとても重要です。健康診断などで高血圧を指摘されたら、まずは生活習慣を見直しましょう。

## シリーズ いろいろ知りたい高血圧⑥

# 高血圧と認知症の関係



中年期に血圧が高かった人は、たとえ高齢期に血圧が下がっても脳血管性認知症の発症しやすさが正常血圧の人と比べ5.3倍高く、高齢になってから血圧が上昇した人(3.3倍)よりも発症しやすいのです。従って、中年期の血圧を正常に保つことが脳血管認知症の予防には大切です。

## ＜6月の総合健診・がん検診(集団検診)＞

- 集団健康診査・がん検診は市内どの会場でも受診できます。
- 乳がん集団検診は該当する会場で受診してください。やむを得ず別の会場で受診する場合は、事前に保健課にお申し込みください。

【受付時間】 都路 7:45～9:30・船引 7:30～10:00

| 地区 | 日     | 対象地区       | 会場             |
|----|-------|------------|----------------|
| 都路 | 1(木)  | 3・4・5区     | 旧岩井沢児童館        |
|    | 2(金)  | 6・7・11・12区 | 都路保健センター       |
|    | 3(土)  | 8・9・10区    |                |
| 船引 | 26(月) | 芦沢東区・北区・中区 | 芦沢農業センター       |
|    | 27(火) | 芦沢南区・西区    |                |
|    | 28(水) | 文珠・石森      | 文珠出張所          |
|    | 29(木) | 春山1区・2区    |                |
|    | 30(金) | 上移         | 北移・南移コミュニティプラザ |

### 乳がん検診【集団検診】

| 地区 | 日     | 受付時間                      | 対象     | 会場        |
|----|-------|---------------------------|--------|-----------|
| 滝根 | 9(金)  | 9:00～10:00<br>13:00～14:00 | 60歳以上  | 滝根保健センター  |
|    | 21(水) | 9:00～10:00                | 50～59歳 |           |
| 大越 | 16(金) | 9:00～10:00<br>13:00～14:00 | 60歳以上  | おおごえふるさと館 |
|    | 21(水) | 13:00～14:00               | 50～59歳 |           |

## 献血へのご協力ありがとうございました

28年度、市では815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申し上げます。

### 事業所献血 ～就業時間内のご協力に感謝申し上げます～

- ・(株)大塚ポリテック福島製作所
- ・(株)大橋機産(株)船引西工場
- ・(株)大橋機産(株)船引東工場
- ・片倉コープアグリ(株)大越工場
- ・(株)エクストエンジニア
- ・(株)オプトネクス
- ・(株)グリーンクレスト
- ・(株)重松製作所船引事業所
- ・(株)大東銀行船引支店
- ・(株)福島銀行船引支店
- ・(株)ミツバ福島工場
- ・川口内燃機製造(株)福島工場
- ・郡山ヤクルト販売(株)船引センター
- ・シチズン電子船引(株)
- ・新興製靴工業(株)船引工場
- ・関口工業(株)船引工場
- ・田村自動車学校
- ・月電工業(株)船引工場
- ・福島さくら農業協同組合常葉支店
- ・福島さくら農業協同組合たむら地区本部
- ・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
- ・AGCガラスプロダクツ(株)郡山工場
- ・(株)トッキュウ福島営業所
- ・株式会社あらた福島支店
- ・トヨタカローラ福島(株)ふいねひき店
- ・株式会社タムラ

### 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。

献血会場や献血バス予定表など、詳しくは、日本赤十字社福島県赤十字血液センターのホームページ (<http://www.fukushima.bc.jrc.or.jp/>) をご覧いただくか、保健福祉部保健課(☎81-2271)へお問い合わせください。

### 子宮頸がん・乳がんの施設検診

- 施設検診は、がん検診受診希望調査による申込者へ個別に通知しました。
- 対象者  
子宮頸がん…20歳以上で昨年度未受診の方  
乳がん…40～59歳で昨年度未受診の方
- 実施期限 11月30日(木)  
※自己負担あり

### 子宮頸がん・乳がん検診 無料クーポン券事業

- 対象年齢  
子宮頸がん…21歳  
乳がん…41歳  
※無料クーポン券の有効期限は11月30日(木)です。  
※対象者の方へは個別に郵送しました。  
※転入された方は、以前お住まいの市町村が発行したクーポン券と当市のクーポン券を引き換えますので、保健課までお越しください。  
※若い方の子宮頸がんが増えています。無料の検診機会をぜひご活用ください。  
※例年、有効期限の終了間際は大変込み合い、ご予約が取りにくくなります。お早めにご利用ください。



献血は「命」をプレゼントできる大きな贈り物です。