

賀茂通信(かもめーる)

第20号 平成22年9月1日 発行

静岡県賀茂健康福祉センター
賀茂保健所
賀茂児童相談所
賀茂身体障害者更生相談所
賀茂知的障害者更生相談所

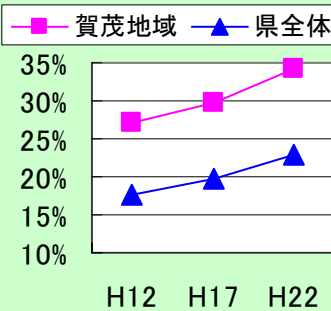
9月15日は「老人の日」です

「みんなで築こう 安心と活力ある長寿社会」をスローガンに、9月15日から21日までの老人週間には、国民一人ひとりが家庭、地域社会、職場、学校などで、高齢者との関わりを深めたり、高齢期のあり方に関心と理解を深める取組を進めていくキャンペーンが実施されます。

すべての高齢者が安心して暮らせるまちづくりや高齢者の社会参加・ボランティア活動の促進、高齢者の人権尊重などが、キャンペーンの目標とされています。



静岡県の高齢化率の推移



3人に1人は高齢者？ 賀茂圏域の高齢化率

22年4月1日現在、静岡県の高齢者人口は88万人を超えています。ここ賀茂圏域では2万5千人を超え、毎年増え続けています。

賀茂圏域の高齢化率(総人口に占める65歳以上人口の割合)は**34.2%**で、賀茂圏域は**県内で最も高齢化の進んだ地域**となっています。

また、この圏域の高齢者人口に占めるひとり暮らし高齢者の割合は、21.9%となっており、高齢化率と同様高い割合を示しています。

老人の日をきっかけに、自分にできることを考えてみましょう

高齢期を生きる誰もが「自らの意思で、その人らしく暮らせる長寿社会」を築けるよう、静岡県では昨年3月「ふじのくに長寿社会安心プラン」を策定し、次の4つを柱とした施策に取り組んでいます。

共に支え合う地域づくり

健康づくりと介護予防

生きがい活動・社会参加の促進

地域の特性に応じたケア体制の整備

このプランを推進していくためには、地域社会の皆さんとの協働が不可欠です。高齢者やその家族が健康で安心していきいきと暮らすことができる長寿社会実現のため、一人ひとりが社会の一員として「自分にできること」をこの機会に考えてみましょう。

ちょっとコラム

「敬老の日」と「老人の日」は何がちがうの？

国民の休日「敬老の日」は、「多年にわたり社会につくしてきた老人を敬愛し、長寿を祝う」ことを趣旨に制定されました。2003年までは毎年9月15日が敬老の日でしたが、ハッピーマンデー制度の適用により、2004年からは9月の第3月曜日となりました。今年は9月20日が敬老の日です。

9月15日を記念日として残すため2001年に老人福祉法が改正され、9月15日が「老人の日」、同日から1週間が「老人週間」となりました。どちらの日にも、様々な記念事業が行われています。

静岡県民の健康状態は今

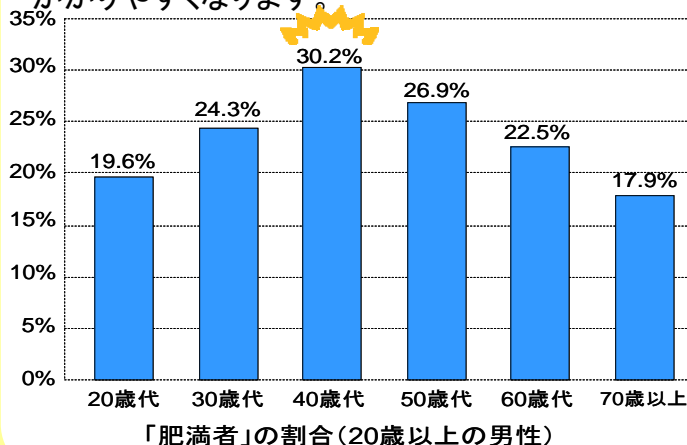
—平成 20 年県民健康基礎調査の結果から—

静岡県では、県民のみなさんの健康状態や食事の状況、生活習慣などについて、「県民健康基礎調査」を行っており、平成 20 年に第 6 回目を実施しました。調査の結果、次の3点が課題として明らかになりました。ご自身やご家族等の健康状態と見比べてみてください。

課題① 男性の肥満

40 歳代の男性の 3 人に 1 人が肥満です。

肥満になると、高血圧や脂質異常症、糖尿病にかかりやすくなります。

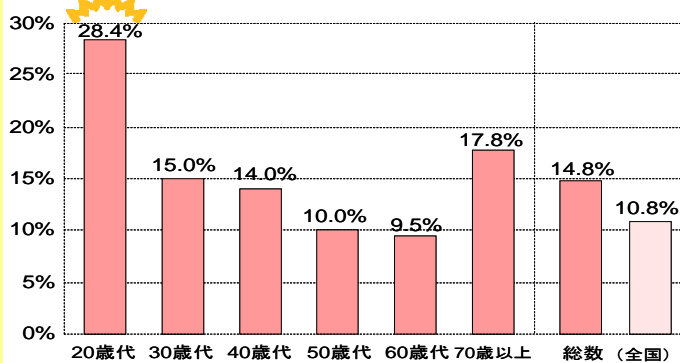


「肥満者」の割合 (20歳以上の男性)

課題② 若い女性のやせ

女性は、全国と比べてやせている人の割合が高く、特に 20 歳代の女性にやせが多いです。

やせは、体力低下や貧血、骨粗しょう症を起こしやすくなると言われています。



「やせ」の割合 (20歳以上の女性)

肥満とは？ やせとは？

成人の肥満の判定には、BMI (Body Mass Index: 体格指数) という指標を用います。

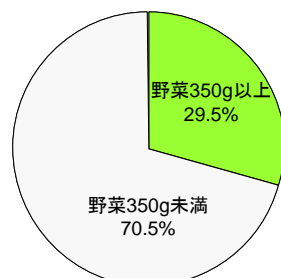
BMI	18.5 未満	18.5 以上 25 未満	25 以上
判定	低体重 (やせ)	普通体重 (正常)	肥満

BMI は、体重 (kg) ÷ 身長 (m) ÷ 身長 (m) で計算されます。

(例) 身長 160cm、体重 60kg の場合 ; BMI = 60 (kg) ÷ 1.6 (m) ÷ 1.6 (m) = 23.4 → 普通体重

課題③ 野菜の摂取不足

野菜は、体の調子を整えたり、生活習慣病の予防に効果的な栄養素を豊富に含み、健康づくりのためには成人で 1 日 350g 以上の野菜を食べることが目標とされています。しかし、約 7 割が目標に達しておらず、20 歳以上の 1 日の平均摂取量は 285g と目標を下回っていました。不足分の 65g は、野菜料理にすると約 1 皿分。毎日の食卓に 野菜料理を 1 皿増やしましょう。また、野菜は、煮る・茹でる・炒めるなど火を通すと、かさが減り量をたくさん食べやすくなります。



野菜の摂取量が350g以上の者の割合 (20歳以上)

◆ 9 月は、健康増進普及月間です。また、食生活改善普及運動が展開されています。日ごろの生活習慣や食生活を見直し、毎日を健康に過ごしましょう。



©静岡県

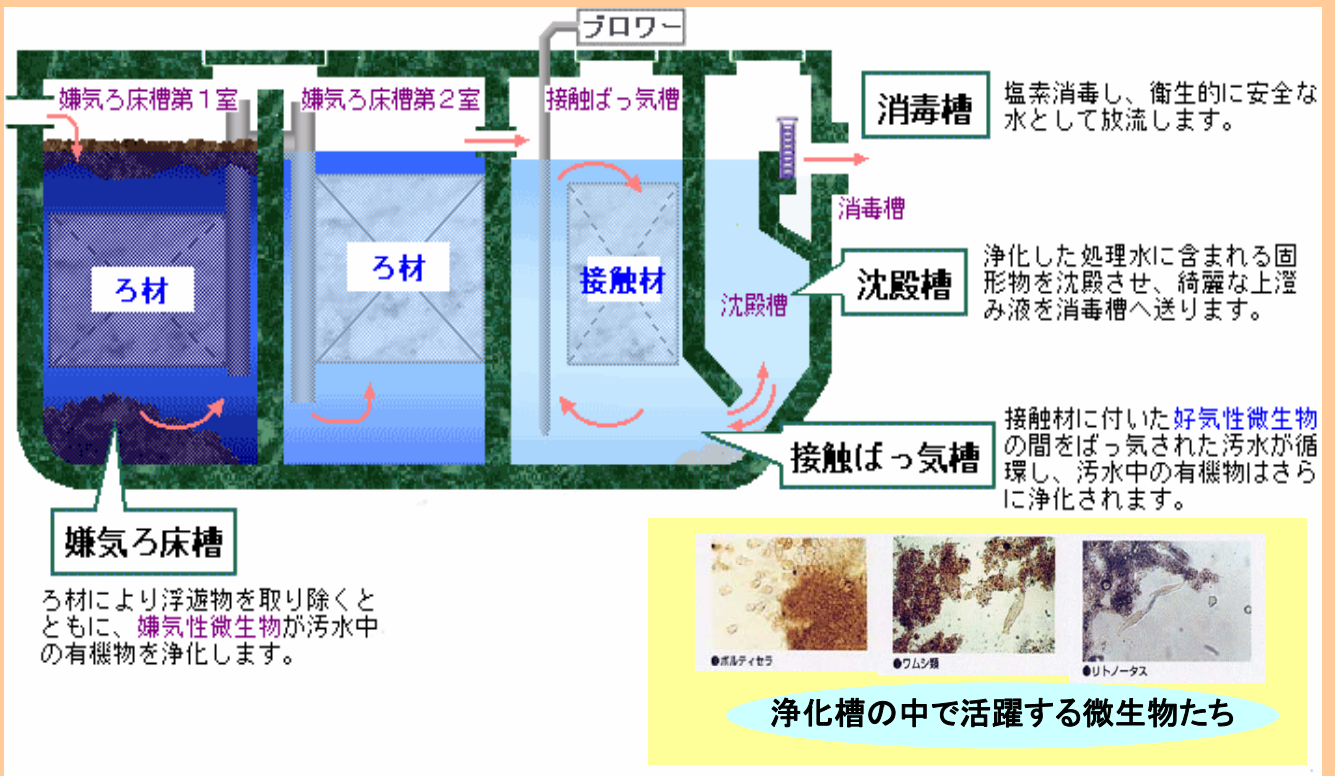
健康といきがいづくり

イメージキャラクターちゃっぴー

健康づくりの合言葉は、
1 に運動、2 に食事、
しっかり禁煙、最後にクスリ

浄化槽って何？ ～しくみと3つの決まりごと～

★合併処理浄化槽は、トイレから出る汚物や日常生活で出る排水を微生物の力を使ってきれいに処理する設備です。また、トイレから出る汚物のみを処理する浄化槽を単独処理浄化槽といいます。



浄化槽管理者には次のことが義務付けられています。

★その1:保守点検（一般家庭用:年に3～4回以上）

県知事の登録を受けた保守点検業者に委託して定期的を実施しなければなりません。浄化槽の機能を正常に保つため、水質検査などを行い診断して、逆洗、汚泥の移送などの各種調整及び機器のメンテナンスを行います。

お問合せ先:賀茂健康福祉センター環境課 (0558-24-2053)



★その2:清掃の実施（年に1回以上）

市町長の許可を受けた浄化槽清掃業者に委託して、年に一回以上清掃を行ってください。浄化槽にたまった汚泥を引き抜き掃除する作業を行います。

お問合せ先:各市町の浄化槽担当課



★その3:法定検査（年に1回）

県が指定した(財)静岡県生活科学検査センターに依頼して、浄化槽の設備や維持管理が正しく行われているか検査します。

浄化槽法第11条に基づき、毎年定期的に検査を受けなければなりません。この検査では汚れの指標であるBODなどのより詳細な検査をします。なお、新設浄化槽に関しては浄化槽法第7条に基づき、設置後の検査が必要です。



受検申し込み:(財)静岡県生活科学検査センター (054-621-5030)

「ひきこもり」について

ひきこもりは、さまざまな要因によって、自宅以外での生活の場が長期にわたって失われており、「ひきこもる」ことによって、強いストレスを避け、仮の安定を得ている状態です。

《ひきこもり相談会のご案内》

次のような悩みや問題について相談会を開催いたします。

- ★ 自分の部屋に閉じこもり家族と顔を合わせようとせず、口も利かない
- ★ ある日突然仕事をやめてしまい、人間関係を一切絶っている
- ★ 学校を卒業したが仕事に就かず、ずっと家の中にいる など

1 実施日 平成22年9月17日(金)・平成23年3月4日(金)

午前11時から午後3時30分の間の1時間程度

2 会場 下田総合庁舎4階相談室

3 対象 6ヶ月以上ひきこもりの状態にある18歳以上のお子様をもつ家族または本人 ★家族の場合は、原則、ご両親で出席してください。

4 申し込み方法：事前に予約してください。

ちゃんと眠れていますか??

- 疲れているのに、2週間以上眠れない日が続いている
- 食欲がなく体重が減っている
- だるくて意欲がない

もしかしたら、それは、「うつ」かも!?

「うつ」は、薬での治療効果が期待できます。

まずは、家庭、職場で「眠れてる?」の一言をかけてみてください。

こころの相談をご利用ください。

毎月、専門医による「こころの健康相談」(予約制・無料)を開催しています。

また、保健師による相談も随時行っています。

秘密は、厳守されますので、お気軽にお電話ください。

問い合わせ先 賀茂健康福祉センター(保健所)福祉事業課

所在地 下田市中531-1

電話 0558-24-2056

いのち輝き、笑顔あふれる社会を。



生きがいと健康づくり
イメージキャラクター
「ちゃっぴー」

静岡県健康福祉部

富国有徳の理想郷—しずおか



Shizuoka Prefecture

静岡県賀茂健康福祉センター

〒415-0016 下田市中 531-1(静岡県下田総合庁舎 2階・4階) 電話 0558-24-2032

ホームページ <http://www.pref.shizuoka.jp/kousei/ko-710/> FAX 0558-24-2159

松崎保健支援室 〒410-3624 賀茂郡松崎町江奈 255-3 電話 0558-42-0262