

「玄さん元気教室」体験会を実施 カラダが変わる！ 若返る！

平成24年にモデル事業として4区5団体で開始した「玄さん元気教室」は、今では市内187団体、約3,000人が参加しています。

玄さん元気教室のさらなる拡大を目指し、3月15日には港地区コミュニティセンターで、16日には神美地区コミュニティセンターで、玄さん元気教室体験会を実施しました。講師は、玄さん元気教室で実施している元気もん体操の考案者で医師でもある熊本大学教授の都竹茂樹^{つづき}さんで、健康講話や元気もん体操の指導など、楽しく筋力トレーニングする必要性を話しました。

参加者からは「明日から少しずつ筋トレを続けてみよう」「いつもDVDで見ている先生に教えてもらって良かった」「健康の話がためになった」などと好評でした。2019年度も各地域で都竹教授の体験会を予定しています。また、保健師による体験教室は随時受け付けています。「興味はあるけど」と迷っている区は、問い合わせてください。



都竹教授の講話

「何もしなければ筋肉は減ります！」
筋肉が減って困ること…筋力の低下、姿勢の悪化、転倒リスクの増加、関節痛の発症・悪化、糖尿病リスクの増加など

「ただし、筋肉はいくつになっても増えます。筋トレで筋力を維持し、いつまでも健康で若々しい自分を目指しましょう」
元気もん体操の効果…立ち座りが楽になった、膝の痛みが取れた、姿勢が良くなった、血糖値が改善した など多数

《問合せ》健康増進課 ☎21-9095

5月17日は「高血圧の日」、毎月17日は「減塩の日」 味付けは「薄味」、野菜料理の「プラス一皿」を心掛けましょう

日本人の死因上位である脳卒中や心臓病。これら命に関わる病気を引き起こす最も主要な原因は、高血圧といわれています。高血圧は、特に自覚症状がなく進行するため、年に

1回の健診受診に加え、普段から時々血圧を測るなど、血圧管理を習慣にすることが重要です。高血圧の原因には、肥満や運動不足、アルコール・塩分の取り過ぎ、睡眠不足などがありますが、その中でも食生活での高血圧予防ポイントについて紹介します。



高血圧予防には「減塩」と「野菜摂取」が効果的

現代の食生活では、多くの方が塩分を取り過ぎています。家庭での料理の味付けが、外食や惣菜と比べて「濃い」か「同じくらい」の場合

は、特に塩分を取り過ぎてている可能性が高いです。減塩の工夫例として①食卓で「しょうゆ」や「ソース」を使うときは「かけずに付ける」②めん類の汁は「残す」、これだけでも十分減塩になります。

また、野菜は「カリウム」という栄養素を豊富に含み、余分な塩分(ナトリウム)を体の外に出す作用があるため、血圧の上昇を抑える効果があります。1日に必要な野菜の量は、350g(小鉢で5皿程度)です。今よりも野菜料理を一皿分増やしてみてもいいでしょう。

毎月17日は味付けを「薄味」に 野菜料理を「プラス一皿」

本市では、医療費に占める高血圧症の割合が県平均と比較し高い状況にあります。そのため、市民の皆さんが生き生きと健康に暮らせるまちを目指して策定した「豊岡市健康行動計画(第2次)」でも、高血圧の予防や改善に取り組むことを重点目標としています。毎月17日を「減塩」と「野菜摂取」を見直す日としてみてはどうでしょうか。

《問合せ》健康増進課 ☎24-7034

予防接種・抗体検査

日本脳炎・成人用肺炎球菌・風しんの予防接種等を実施

日本脳炎ワクチン接種未完了の方 〔第1期(幼児期)3回・第2期(児童期)1回〕

平成7年4月2日～19年4月1日生まれの方は、旧ワクチンでの副作用により積極的勧奨を見合わせていたため、合計4回の接種を完了していない可能性があります。そのため、20歳になるまでの期間、無料で接種できる特例措置が設けられています。まだ接種を完了していない方は、協力医療機関に予約し、母子手帳・予診票を持参して予防接種を受けましょう。予診票が手元にない場合は、母子手帳を持参の上、健康増進課または各振興局市民福祉課で交付の手続きをしてください。なお、各振興局での交付は保健師駐在日のみとなります。

※特に、平成13年4月2日～14年4月1日生まれで4回の接種を完了していない方は、早めに接種してください。

成人用肺炎球菌ワクチン予防接種

2019年度の成人用肺炎球菌ワクチン予防接種を実施します。ただし、過去にこの予防接種を受けたことがある場合は対象外です。接種費用は4,700円です(市民税非課税世帯の方・生活保

護受給者は申請により無料)。

▼対象

- 2019年度中に、それぞれ65、70、75、80、85、90、95、100歳以上になる方(対象者には4月中に案内を送付します)
- 60歳以上65歳未満の方で心臓、腎臓もしくは呼吸器の機能または、ヒト免疫不全ウイルスによる免疫の機能に障害がある方

風しん抗体検査・定期予防接種

風しんの抗体検査と定期予防接種を無料で実施します。対象者にはクーポン券を送付しますので、抗体検査を受けた後、抗体価が低い場合は、定期予防接種を受けてください。

▼期間 2019～21年度の3年間

▼対象 昭和37年4月2日～54年4月1日生まれの男性

※本年度のクーポン券発送対象者は、昭和47年4月2日～54年4月1日生まれの男性です。5月下旬にクーポン券を送付します。

《問合せ》健康増進課 ☎24-1127



身体障害者マーク

肢体不自由を理由に免許に条件が付されている方の運転する車に付けるマークです。危険防止の場合を除き、このマークを付けた車に幅寄せや割込みをした運転者は、道路交通法の規定で罰せられます。



聴覚障害者マーク

聴覚障害を理由に免許に条件が付されている方の運転する車に付けるマークです。危険防止の場合を除き、このマークを付けた車に幅寄せや割込みをした運転者は、道路交通法の規定により罰せられます。



ほじょ犬マーク

身体障害者補助犬法の啓発のためのマークです。

法律では、交通機関や公共・民間施設に盲導犬や介助犬、聴導犬の同伴を受け入れることを義務付けています。

障害者に 関係するマーク ～第3弾～

3回に分けて、障害のある方に関係するマークを紹介してきました。今回は最終回のマークを見つけたら、障害がある方への配慮をお願いします。

《問合せ》社会福祉課 ☎24-17033