

いきいき健康計画21 in しかおい
最終評価の結果



障がいについて理解を深め、ボランティア活動について考えよう！

11月21日から12月5日まで、3回コースで「精神保健ボランティア養成講座」が開催され、関心のある方やボランティア経験者約30人が参加しました。

1日目は、NPO法人十勝障がい者サポートネットの小栗氏から、「精神保健とボランティア活動」と題し、精神保健の歴史や現状、順繰りのお互いさまのボランティア活動についてお話がありました。



2日目は、清水町の精神保健ボランティアグループの「さくら会」の皆さまから、活動報告や参加当事者からのメッセージをいただきました。

3日目は、本町の精神保健ボランティアグループの「ホピーの会」が、会の成り立ちや経過などの活動報告をしました。



3日間とも後半の時間はグループワークを通し、「仕事することがボランティアではないことが分かった」「おしゃべりする、声を掛け合うこともボランティアなんだね」「参加する自由、参加しない自由を認め合うことが大切だと分かった」など、たくさんの意見が出され、支える、支えられるものではなく、お互いに歩み寄り絆を深めていく活動について学び合いました。

いきいき総合検診の申し込みはお済みですか

日時は1月17日(火)、1月18日(水)です(受付時間は6時30分から9時30分まで)。
トリムセンター 食育健康推進係 (TEL66-1311) にてお申し込み受付中です。
このチャンスをお見逃しなく！

巡回健康バス一般開放日は 1月12日(木) です

巡回健康バス一般開放日は1月12日(木) 午前10時から午後4時までです。
脳のトレーニングや体脂肪を測る機器などがありますので、ご利用希望の方はトリムセンター事務所に声を掛けてください。



☆お知らせ☆ 母子手帳発行の際には 事前に電話予約をお願いします

トリムセンターでは随時母子手帳の発行を行っていますが、保健師が不在になったり、健診などですぐに対応できず、お待ちいただく場合があります。
事前に、トリムセンター (☎66-1311) までお電話ください。

～ いきいき健康計画21 in しかおい最終評価の結果 ～

食塩の摂取量は1人1日10gの目標値を達成！

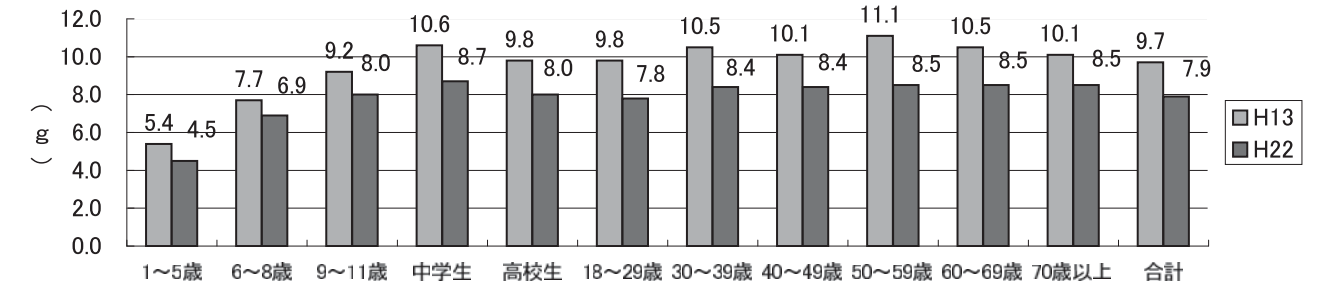
減塩は高血圧をはじめ脳卒中、がんなどの予防に効果があることが明らかになっています。そのため、あらゆる場面で減塩の必要性や減塩方法について説明する機会を設け食生活の中に取り入れられるよう努めてまいりました。その結果、鹿追町の皆さまの食塩摂取量は10年前に目標とした「1人1日10g未満」を達成することができました。

表1 20歳以上の1人1日あたりの食塩摂取量

項目	平成13年度	平成15年度	平成18年度	平成22年度	目標値	最終評価
鹿追町	10.3 g	11.3 g	10.3 g	8.4 g	10.0 g 未満	目標達成
全国	13.5 g	—	11.2 g	10.7 g	10.0 g 未満	—

食塩摂取量は、20歳以上で10年前は1人1日平均10.3 gから8.4 gになり、減塩することができました。

表2 年代別、1人1日あたりの食塩摂取量



減塩の効果で血圧が下がり医療費も軽減！

表3 高血圧者の割合

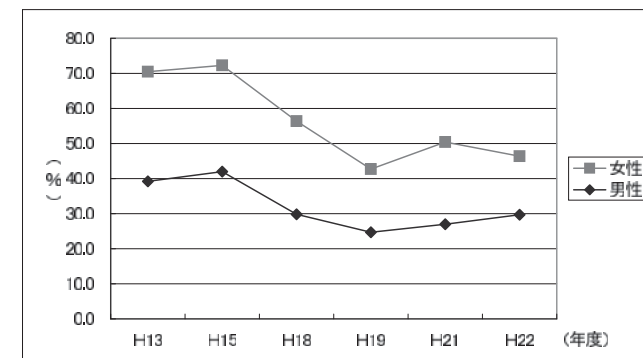
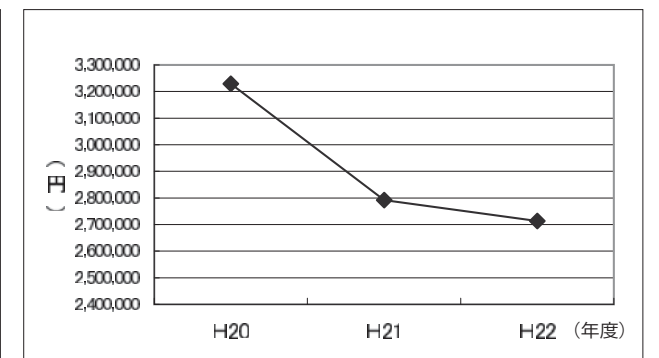


表4 高血圧医療費



基本・特定健診で収縮期血圧140mmHg以上または拡張期血圧90mmHg以上に該当する者の割合

鹿追町の国民健康保険医療費5月分レセプトより

日本人の食事摂取基準2010年版で新たに成人の目標量が男性9g、女性7.5gと示されました。今後も減塩を実行し病気の予防、健康維持、増進にみんなで取り組んでいきましょう。