

『さ吉くん元気体操普及リーダー』養成講座 後期分 修了!!



全4日間(各3時間)の日程で、市が開催した上記研修会により54名の方が、新たに『さ吉くん元気体操普及リーダー』の仲間入りをしました。



今年度は、地域を元気にする体操普及リーダーの養成を2期にわけて開催しました。養成講座を終了されたリーダーを中心に、現在市内9地区で『週一元気アップ教室』が開催されています。

国見町(上櫛来区・下櫛来区)、国東町(岩戸寺区・富来区・見地区・網井区)、武蔵町(池ノ内区・古市区)、安岐町(東小川区)

『週一元気アップ教室』には体操普及リーダーが必要不可欠です。しかし、リーダーの力だけで続けていくのも困難です。地域の皆さんの元気な地域でありたいという思いと、ご理解ご協力により実現できるものと考えます。

今後も養成講座の継続的な開催を予定しており、次回開催につきましても、市報を通じてお知らせしますので、皆さんの地域でも検討されてみてはいかがでしょうか?

【問合せ】 ●高齢者支援課 ☎0978-72-5189 ●国東市社会福祉協議会 ☎0978-74-0333



安心を備えましょう「あんしんバトン」 救急医療情報キット

市では、高齢者の安全で安心な暮らしを守るため、救急医療情報キット「あんしんバトン」を配布しています。

●救急医療情報キット「あんしんバトン」とは?

「あんしんバトン」とは、急病などの緊急時に備え、名前や住所、生年月日、血液型、かかりつけ医療機関、緊急連絡先などの情報を記入した用紙を、専用の容器に入れて冷蔵庫に保管しておくことで、緊急時に駆けつけた救急隊員等が素早く適切な救急医療活動を行うために活用するものです。

●どうして冷蔵庫に?

冷蔵庫は、ほとんどのご家庭で台所にあるので、いち早く見つけることができます。

また、冷蔵庫は頑丈ですので、災害時等でもキットを取り出す事ができます。

●配布の対象は?

国東市内に居住する65歳以上の方のみで生活され、配布を希望する世帯です。

●ご利用の際のお願い

- ・ご利用には申し込みが必要です。
- ・カードに記入した情報は、常に最新のものに保つよう変更があった時はすぐに更新(書き換え)してください。また、情報を更新した時は下記窓口までご連絡ください。

※すでに利用している方は、カードの情報が古くなっていないかの確認をお願いします。



専用容器 防災カード
マグネットシール(冷蔵庫の扉にはってください)

申込・問合せ

国東市福祉課総務係 ☎0978-72-5164
国見総合支所地域市民健康課 ☎0978-82-1112
武蔵総合支所地域市民健康課 ☎0978-68-1112
安岐総合支所地域市民健康課 ☎0978-67-1114

国民健康保険だより

健康づくりを応援しています。

はい、いきいき訪問スタッフです。

国東市国民健康保険事業では、「特定保健指導」をとおして健康づくりを応援しています。「特定保健指導」とは、住民健診などの特定健診結果から、生活習慣病の危険性がある方に行われる予防・改善のための健康づくり支援です。

健康づくりを支援するため、市民健康課国保年金係に保健師1名・看護師1名・管理栄養士2名を配置し、現在の健康状態やライフスタイルに応じて、生活習慣改善の支援アドバイスを行っています。



「私、特定健診・特定保健指導を受けて変わりました!」

Aさん(50代女性)

平成25年度特定健診にて、生活習慣病の危険性が高いと指摘されました。その後、半年間、特定保健指導を受け、平成26年度の結果は改善しましたが、引き続き平成26年度も特定保健指導を受けて、生活習慣の改善に取り組んだ結果、平成27年度は見事、特定保健指導の対象外に!



■Aさんの健診結果

	基準値	平成25年	平成26年	平成27年
体重(kg)	—	51.1	48.0	46.7
BMI	18.5-24.9	24.5	22.9	22.4
腹囲(cm)	女性89以下	95.0	91.0	87.0
血圧(上)	129以下	118	126	101
血圧(下)	84以下	78	70	65
HbA1c	5.5以下	5.6	5.6	5.7
LDL	119以下	135	136	97

※BMI25以上は肥満。体重(kg)÷身長(m)²で求める。
※HbA1cとは過去1~2か月の血糖コントロール状態を表す。血糖値が高い状態が続くとHbA1cは上がる。
※LDLは、悪玉コレステロール。

Aさんのインタビューより

少しずつ増えてきた体重とお腹まわりをいつかは減らしたいと思っており、特定保健指導はいいきっかけになりました。無理なく続けられる目標設定で、確実に取り組むことができ、減量に成功!! 体がとっっても軽くなり、階段の昇り降りも楽になりました。



特定保健指導を担当した管理栄養士の声

特定保健指導をきっかけに、食習慣を意識するようになったとおっしゃるAさん。2年間で体重マイナス4.4kg、腹囲マイナス8cmはお見事です。健診結果を見て、うれしいと笑顔のAさんに私もうれしくなりました。



「さいしょに野菜! 吉んと野菜!!」を知っていますか?

国東市マスコット「さ吉くん」にちなんで、「最初に野菜! きちんと野菜!!」をキャッチフレーズに、生活習慣予防対策として、簡単にできる野菜レシピを考案して特定保健指導などに積極的に利用しています。

ケーブルテレビで実際に調理している番組も作成しました。市民健康課国保年金係には、レシピ資料など置いています。お気軽にお問い合わせください。



▲ケーブルテレビ放送の様子

【問合せ】 市民健康課 国保年金係 ☎0978-72-5166