健康のひろば

地域支え合いサポートブックを活用しましょう

本市は、住民の半数近くが高齢者という超高齢社会の時代を迎えています。

こうしたなかで、市と社会福祉協議会では、「地域支え合いサポートブック」を作成し、今年３月に全戸配布しました。

この冊子には高齢者の暮らしを支える情報として、認知症についての正しい知識や、地域で支え手となるための「認知症サポーター養成講座」、認知症を心配するかたやご家族を支援し、専門医受診や介護サービス利用を短期集中的に支援するための「認知症初期集中支援チーム」をはじめ、医療機関の情報や「認知症カフェ」、必要なかたが介護保険サービスを利用するまでの説明も掲載しており、皆さんがいつまでも自分らしくいきいきと暮らしていく手助けとなる情報を一冊にまとめています。

是非この冊子を活用し、元気なうちから介護や認知症予防に取り組みましょう。冊子を失くしてしまったかたやお手元に無いかたは、地域包括支援センター（旧消防庁舎）または、社会福祉協議会多目的室（旧西村整形外科医院の建物）にて配布していますのでお気軽にお声掛けください。

●詳細／地域包括支援センター　☎27-7705

【健康ひと口メモ】

健康診断を活用しましょう！

新型コロナウイルス感染症の流行により、どの年代のかたも健康について考える機会が増えたのではないでしょうか？

そこで、年代別の健康づくりのポイントをまとめてみました。あなたもこの機会に、健康づくりのため健康診断を活用しましょう！

【20～30代】

20代頃までは日常生活や食事などの生活が多少乱れても、若さですぐ回復しますが、30代頃から身体は正直になり、これまでの生活習慣のツケが出ます。

自覚症状はなくても、健康診断の結果で基準値を超える項目があれば、それは身体からのサイン。健康的な生活をくせづけ、長い人生を過ごす土台をつくりましょう。

市では、20歳から女性は子宮頸がん検診、30歳から男女ともに胃がん・肺がん・大腸がん検診などを無料で受診できます。

【40～50代】

筋力の低下により基礎代謝が落ち、生活に気をつけても内臓脂肪が増えます。それにより、糖尿病や高血圧などの生活習慣病や動脈硬化に進み、心筋梗塞や脳卒中を起こしやすくなります。

また、がんの発症率も上がります。健康な身体に回復・維持する力は十分に備わっているので、年に一度の健康診断やがん検診の結果から、自分に合う健康づくりを見つけましょう。

市では、40歳から、特定健診、女性は乳がん検診、男性は前立腺がん検診を無料で受診できます。

【60代以降】

身体の内部の機能低下により、生活習慣病や重症化が起きやすくなります。

年に一度、健康診断やがん検診を受け、自分に合った心と身体を健康に保つ生活をとりいれ、自分の時間を楽しみましょう。

●詳細　健康推進係
☎27-7365

市の健康診断のお申込みはこちら

集団健(検)診申込み専用フォーム

個別検診申込み専用フォーム

栄養士さんおすすめ健康レシピ

キャベツとササミのゴマサラダ

１人分のカロリー【148Kcal】

提供：保健福祉施設すばる

キャベツにはキャベジンと呼ばれるビタミンUが含まれ、胃や腸の粘膜を健康に保つ働きがあります。

鶏肉は良質のタンパク質が多く、筋肉や皮膚など、体をつくる材料になります。市販のサラダチキン（加熱加工をした鶏肉）やドレッシングを使うと簡単です。

▶材料　２人分

・鶏ササミ１本（50ｇ）・キャベツ100ｇ・キュウリ40ｇ・白すりゴマ大さじ１・マヨネーズ大さじ２・砂糖、しょうゆ、レモン汁各小さじ1/2・酒小さじ１・塩少々

▶作り方

①キャベツは細切りにし、蒸すかサッとゆでる。
②鶏ササミは酒と塩を少々ふり、蒸すか、ゆでて中まで火を通す。
③キュウリは千切りにし、塩を少々ふる。
④❷の粗熱がとれたら、手で細くさく。
⑤ボウルにすりゴマとマヨネーズ、砂糖、しょうゆ、レモン汁を入れて混ぜ、水気を絞った❶と❸、❹をあえる。