

▼基本健診結果説明会で、「高脂血症予防の食事」をPRする食推。



保健医

療福祉計画シリーズ4

—健康を より健康に—



▶県の健康増進指導車「はつらつ号」は毎年1回来町し、体力測定と、食事・運動の指導を行います。腰痛体操の一コマです。

人生80年代を迎え、単に病気の予防や治療にとどまらず、積極的な健康増進が重要な課題となつてきています。いかに有意義に生きるかという「人生の質」は、心身の健康に大きく関わっています。今回は、心身の健康を、どう維持・増進させていくのかについて、特集します。

①健康づくりの推進

近年増加の一途をたどっている成人病（高血圧・糖尿病・高脂血症など）は、別名習慣病とも言われ、長年の食事・運動・休養が、大きな関わりを持っています。子供の時から良い生活習慣を身につけることで、成人病を予防し、健康な毎日を送ることが出来ます。「自分の健康は自分で守る」という自覚のもと、攻めの健康づくりが必要です。

①運動習慣の普及

成人病の増加は、食生活の改善とともに、運動をとり入れ普及することで、減らすことが出来ます。

現在、教育委員会や公民館活動の一環として、種々のスポーツ活動が行なわれていますが、

残念ながら参加者が限られているのが現状です。

今後は、教育委員会や他団体と連携をはかり、各世代の生活に根ざした運動習慣の普及をめざします。

②栄養改善の普及

近年、私達の食生活は非常に豊かになりました。しかしその豊かさの反面、かたよった食生活から多くの問題が生じています。

現在町には、35名の食生活改善推進委員があり、栄養士や保健婦の指導を受けながら、バランスのとれた食生活の普及をめざしボランティア活動を行っています。各地区でのバランス食の伝達講習や、町保健事業への協力など、活動回数は年間50回以上におよびます。又、本町では基本健診の結果から、特に貧

血の人が多いため平成三年度からは貧血予防食の普及に力を入れていきます。

平成六年度も、新たに食生活改善推進委員をめぐして、11名の方々が栄養教室を受講中です。今後も、小須戸町の健康問題ととりあげ、地域に即した健康づくりのための食生活の知識普及をはかります。

②精神保健事業の推進

精神障害者は病気の経過が非常に長く、又周囲の理解も不十分なため、本人、家族共に、大きな精神的、経済的負担をしいられています。ストレスの多い現代はまた、精神面でのバランスも崩れやすく、「心の健康づくり」をどう進めるかが、大きな課題となつてきています。

①啓発普及活動の推進

精神障害者に対する偏見をとり除くこと、及び「心の健康づくり」のための正しい知識の普及にとつとめます。

又、現在、精神障害者の方が精神科を受診した際、医療費の自己負担額の2/3を町が助成して

いますが、これについても更にPRを行い、患者、家族の負担の軽減につとめます。

②家族会活動、社会復帰対策の充実

療養生活が長期にわたるため家族同志で支え合うことが出来るよう、昭和44年に家族会が結成されました。しかし病気に對する偏見や、戸惑いのため、加入者は伸び悩んでいます。と同時に、障害者の社会復帰を援助するための作業所等の施設も不十分な状態です。

今後は、家族の支え合いの場としての家族会への入会促進をはかり、あわせて広域的に作業所等の充実をはかります。



▶～健康はバランスのとれた食事から～食推が日頃の勉強の成果を生かし、「我が家の食卓コンクール」に応募した作品。

●食生活改善推進の活動状況（会員37人）

	平成3年度	平成4年度	平成5年度
	回数(回)	回数(回)	回数(回)
食生活改善推進委員の研修会	11	11	11
町保健事業関係への協力	9	12	18
健康づくりへの参加	4	4	5
地区伝達講習会	26	26	25

資料)保健福祉課

●医療費助成状況

	受給者	助成額
平成元年度	21人	2,036,745円
平成2年度	24人	2,034,395円
平成3年度	24人	2,347,742円
平成4年度	22人	2,476,849円
平成5年度	27人	2,565,672円

資料)保健福祉課



▼精神障害者の社会復帰施設「いしずえ作業所」(新津)で熱心に作業にとり組む皆さん。