

健康 ホットライン

■問い合わせ先 保健センター TEL 46-5571
e-mail:hoken@town.hiraizumi.iwate.jp

「健康ひらいずみ21」は平泉町の健康増進計画です。平成14年から22年までの9年計画で毎年目標を設定して進めています。平成18年度は10の領域（栄養・身体活動・喫煙・アルコール・口腔保健・がん・循環器疾患・糖尿病・不慮の事故・こころ）について、これまでの取り組み状況や今後の健康づくり対策を考えるため、中間見直しを行いました。

● 全体目標である全死亡に占める早世（65歳未満で死亡すること）の割合は順調に減少しております。中間目標を達成しましたが、さらに最終年度までには早世の減少を目指す必要があります。

● 早世の原因のトップは男女とも「がん」、2位は男性が「自殺」、女性は「心疾患」となっています。今後は、原因となる「がん」「循環器疾患」「こころ」（自殺予防）の領域を重点的に推進していきます。

● **がんについて**

胃がんの死亡率は減少していますが、大腸がん・肺がんの死

がん、循環器疾患、こころと重点的に健康ひらいずみ21を見直し

亡率は増えています。がんにならないような生活習慣の改善や、がんの早期発見に努めます。

循環器疾患について

65歳未満の脳血管疾患と心疾患による死亡数は減少傾向にあるものの、検診結果を見ると、高脂血症と糖代謝の有所見者は増加傾向にあります。状態が悪化すると、脳卒中や心筋梗塞などの深刻な病気を発症してしまいます。また肥満に加え、高血糖・高血圧・高脂血症などの複数の症状が出ている場合を「メタボリックシンドローム（内臓脂肪症候群）」といいます。この対策や循環器疾患に関係があるといわれているたばこについても、禁煙サポートを行います。

こころ(自殺予防)について

各年代に応じたこころの健康に関する事業を実施しています。今後も「うつ病」「自殺予防」対策を中心に、正しい知識の普及を図っていきます。



健康づくりの一つ、玄米ニギニギ体操

19年度の取り組み

● **がん**
がん予防のための生活習慣の改善普及啓発を行っています。がん検診の受診率の向上に努めます。

糖尿病

● **糖尿病**
糖尿病にならないような生活習慣の普及に努めます。早期発見・早期治療を図るため、多くの方に検診を受けていただきます。検診後のフォローとして、事後指導や家庭訪問、糖尿病教室などを行います。

木材確保へ植樹 世界遺産林200本



世界遺産登録に向け、史跡整備や補修のための木材確保を目的とした世界遺産林の植樹祭が4月21日、大沢温泉奥の、字大沢地内の町有地で行われました。

世界遺産林は、岩手日報の販売センターで組織する岩手日報会から町への寄付金をもとに造成するもの。この日の植樹祭には関係機関、団体、町民ら約100人が参加しました。

約600平方メートルの敷地に青森ヒバの苗木200本を植樹。参加者は将来の森林の成長を願いながら、丁寧に苗木を植えていました。



釈迦の誕生を祝う 「中尊寺花まつり」

中尊寺恒例の花まつりが4月21日、平泉郷土館で開催されました。

花まつりは4月8日のお釈迦様の誕生日を祝う行事。子どもたちは中尊寺僧侶、商工会青年部員、2区青年団体の関山会会員らによる劇やゲーム、クイズなどを元気いっぱい楽しんでいました。

生徒を交通事故から守ろう 交通安全母の会が啓発活動

町交通安全母の会連合会（千條トシ子会長）は4月10日、交通安全啓発活動の一環として、夜光反射材280枚を平泉中学校に贈りました。反射材の同校への寄贈は初めてです。

反射材は同校の全生徒に配られ、通学時などの交通安全に役立てられます。

意思決定の場に参加を 「れでいーすセミナー」

町教委と町地域婦人団体協議会共催のれでいーすセミナーが4月22日、役場で開催されました。

町婦協の会員ら約100人が参加。元東京都文京区議会議員の永井よし子さんが講師を務め、「私たちの暮らしを考える 女性の政治参画なあゝに」と題して講演しました。

永井さんは、男女共同参画社会の国際的な流れを紹介しながら、「意思決定の場に積極的に参加し、意見をしっかりと伝える技術を身に付ける努力を続けてほしい」と訴えました。



健康手帳を交付します

町では老人保健法に基づき、40歳以上の方に対して「健康手帳」を交付します。この健康手帳は、各種健康診査や医療機関を受診した時の記録、また健康相談の記録など健康の保持増進のために必要な事項を記載し、ご自分の健康管理に役立てていただくものです。

対象者…40歳（昭和42年生れ）以上の方で、交付を希望する方

交付方法…保健センターにおいでください。即日交付します。

問い合わせ先…保健センター ☎46-5571



精神保健福祉相談(こころの健康相談)

うつや神経の過敏など心の不調により、日常生活に支障を感じている方やその家族の方の相談に、専門の医師が対応します。プライバシーは固く守りますので、安心してご利用ください。

日時…6月1日（金）13:30～

場所…保健センター

費用…無料

申し込み方法…予約制です。

5月30日（水）までにお申し込みください。

申し込み・問い合わせ先…保健センター ☎46-5571

または一関保健所 ☎26-1415

