



郷土料理教室の風景



◆食生活改善推進員に関する問合せは、健康増進センター（☎32・7890）へご連絡ください。

食生活改善推進員は、「私たちの健康は私たちの手で」という合言葉のもと、自分・家族・地域の健康づくり活動を推進する「食のボランティア」です。

私たちは、生活習慣病予防や食育を推進しています。市では、高血圧や糖尿病を患っている方のため、「ヘルシークッキング教室」を開催しています。高血圧予防は塩分を控えた料理、糖尿病予防はエネルギーや脂肪を控えたバランスのよいメニューなど、生活習慣病を予防する食事を普及しています。



食生活改善推進員 (ヘルスメイト)の活動

また、地域の食文化を継承していくため、郷土料理の普及にも努めています。2月1日には「郷土料理教室」を開催しました。最近では郷土料理にふれる場面も減ってきてしまいましたが、この教室をとおして、一人でも多くの方に郷土料理を伝えたいと思います。

このように私たちはいろいろな活動をしています。あなたも一緒に健康や栄養について学んでみませんか。

けんこう広場 2017 11

昨年10月29日NHKスペシャルで『あなたもなれる「健康長寿」徹底解剖100歳の世界』という番組がありました。100歳以上の方々は日本で65692人、世界には45万人もいてセンテナリアンと呼ばれています。

近年センテナリアンの老化を防ぐ仕組みが科学的に解明され、番組で紹介されていました。長寿は遺伝子要因が25%、環境要因が75%関わっており、自らの努力次第で健康寿命を延ばすことができます。また、慢性炎症の有無が人間の寿命を大きく作用することが分かっています。つまり慢性炎症を抱えていない人ほど元気に長生きできるわけですね。慢性炎症があると炎症性サイトカインという物質が血管内に放出されます。これ

らは血管を傷つけたり、細胞の老化を招き、死んだ細胞からの老廃物でさらに炎症が進むといわれています。本来なら免疫細胞が働き炎症の要因を取り除いてくれますが、加齢とともに免疫機能が低下し炎症を取り除くことができなくなり症を患います。

歯周病は慢性炎症のひとつです。国民の45歳以上の8割が歯周病といわれています。また糖尿病は歯周病を引き起こすといわれています。歯周病が重症化すると心疾患、肺疾患や動脈硬化、はがんなどにも関係してきます。

このように口の健康は体の健康と密接に関わっていますので定期的に歯科医院にてチェックし、ご自身の歯でものを食べられれば、ご自身と健康寿命を延ばすことができます。あきらめず、がんばりましょう。（結城市歯科医師会提供）

誤嚥性肺炎について



誤嚥性肺炎は、水や食べ物などが誤って肺に入ってしまう、細菌が繁殖して炎症を起こすことで起きます。

症状が良くなっても、誤嚥を繰り返せばまた起こることがあります。誤嚥を防ぎ、また誤嚥しても肺炎にならないように気を付けましょう。誤嚥しやすい方やその家族の方は、肺炎の症状がないか日ごろから注意することも大切です。

誤嚥を予防するには、次のことに気を付けてください。

- ①食べ物によく噛んでゆっくり食べましょう
- ②食べ物が気管に入ったときは、うつぶせ状態で背中を叩くなどして、できるだけ早く誤嚥物を出しましょう。
- ③唇や舌、頬などを動かす運動をして、嚥下機能を向上させましょう。
- ④歯磨きやうがいを行き、口のなかを清潔に保つよう心掛けましょう。

（結城市薬剤師会提供）



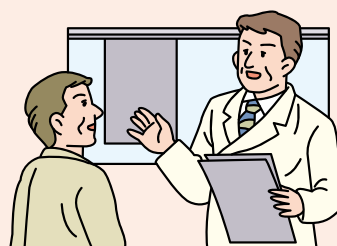
PSAと前立腺がん

日本における2016年の前立腺がん罹患数は、男性のがん第1位と予測されています。

これは、PSA検診による早期発見の向上が一因と考えられます。血中PSAは前立腺がんで上昇する腫瘍マーカーですが、肥大症や前立腺炎でも上昇することから厳密には前立腺マーカーです。PSA検査がない時代は、前立腺がんが発見されたときにはほとんどが進行がんでした。

一般的には前立腺がんは穏やかながんですが、進みの早い高リスクがん（生検で診断）であったり、症状が乏しいので進行がんになってからようやく発見されることもあり、侮れないがんといえます。

治療は、早期がんでは外科手術や小線源放射線療法が効果的で完治が望める治療です。



※PSA… P=prostate(前立腺) S=specific(特異) A=antigen(抗原)

オーダーメイドできる **実費補償型医療保険**

低金利時代だからこそ **法人向け全損型介護保険**

生活に添った、お役に立つ保険をご提案します。詳しくはお問合せを...

申込み・問合せ：(株)ベストプランコム ☎0285-28-9076 (平日9:30~19:00) FAX 0285-28-9078 (24時間受付)

相続のこと？
ご存知ですか？
無料相談

「相続が不安」「法律がよくわからない」「手続きを任せたい」「事前に準備しておきたい」等 お気軽にお問い合わせください。

相続相談
あんしんブラザ
代表 細見愛子

3・4月 1ヶ月体験教室
1期間 **3,240円** (対象) ささはら水泳塾 開設の全てのコース

3月組	4月組
(月) 3/6・13・20 (水) 3/29・9・16 (月) 4/3・10・17 (木) 4/6・13・20	(火) 3/7・14・21 (金) 3/3・10・17 (火) 4/4・11・18 (金) 4/7・14・21
(水) 3/1・8・15 (土) 3/4・11・18 (水) 4/5・12・19 (土) 4/1・8・15	

春休み短期水泳教室
3月はじめてコース ①3/7(火)・10(金) (60分) 2日間 ②3/8(水)・11(土) 1期間 **2,000円**
4月はじめてコース ①4/18(火)・21(金) (60分) 2日間 ②4/19(水)・22(土)

3/28(火)までに入会手続きをされると **入会金(3,250円)無料** + **水泳バック(2,160円)プレゼント**

日本水泳協会 認定 結城市 水泳大会 3/12(日) 3/11復興イベント開催 3市(下妻・筑西・結城)水泳大会

ささはら水泳塾 TEL 33-1521

◎シリーズ 介護保険

介護保険は介護を社会全体で支える制度です

介護保険制度は、市区町村が保険者となって運営しています。40歳以上の方は被保険者となって保険料を納め、介護が必要となったときには、介護サービスの費用のうち一部を支払ってサービスを利用できるしくみです。介護保険の被保険者は、年齢により以下の2つに分けられます。

65歳以上の方→【第1号被保険者】

介護や日常生活の支援が必要となったとき、市区町村の認定を受け、サービスを利用できます。介護が必要になった原因は問いません。

年金からの天引き、介護保険料納入通知書による払込み、口座振替で介護保険料を納めます。

40~64歳の方(医療保険加入者)→【第2号被保険者】

末期がんなど、16種類の特定疾病により介護や支援が必要となったとき、市区町村の認定を受け、サービスを利用できます。交通事故や転倒などが原因の場合、介護保険は利用できません。

医療保険料と合わせて介護保険料を納めます。※特定疾病については、窓口にて問合せください。

介護保険の被保険者には、医療保険の保険証とは別に一人に一枚介護保険の保険証(介護保険被保険者証)が交付されます。

【第1号被保険者】

65歳に到達する月に介護保険課から送付します。介護保険のサービスを利用するときなどに必要です。大切に保管してください。

【第2号被保険者】

市区町村の認定を受けた場合に交付されます。

介護の認定を受けている方には、介護保険負担割合証が交付されます。

介護サービスを利用するときの利用者負担の割合(1割または2割)が記載されています。有効期間は1年間(8月~翌年7月)です。

市介護保険課 介護保険係 ☎34-0417

常陽 無料年金相談

常陽銀行顧問の社会保険労務士が無料でご相談に応じます。

ご相談内容

- 年金のお受取手続きについて(年金請求手続の代行も無料で行います)
- 年金受給に必要な資格期間や年金額について
- その他、年金に関するご質問

開催日時

3月21日(火)・4月21日(金)

場所

常陽銀行 結城支店 | Tel. 0296-33-2122

ご相談希望の方は、電話での予約をお願いします。