



郷土料理教室の様子



親子料理教室の様子



視察研修会での集合写真

食生活改善推進員を存じですか？
食生活改善推進員は「食改さん」などと呼ばれ、地域の健康づくりを行うことから出発した食生活を改善する人のことで、「私達の健康は私達の手で」をスローガンに家族、そしてお隣さん、お向かいさんへと地域ぐるみでバランスのとれたよりよい食習慣づくりを目指して活動しています。

また、結城市食生活改善推進員協議会では、月に1回、生活習慣病の予防などをテーマに研修会を行っていますので、自身の健康管理にもつながります。



食生活改善推進員になろう！

地域の方、また家族や自身の健康のためにも食生活改善推進員として活躍してみませんか。

食生活改善推進員養成講習会へ
食生活改善推進員を募集します

日時・内容

回	実習日時	講習会の内容
1	9月26日	開講式 バランスのよい献立実習
2	10月31日	午前9時30分 食育について 子どもの元気献立実習
3	11月28日	午後1時30分 食品衛生について 高齢者献立実習
4	12月12日	各木曜日 健康づくりのための運動講話と実習 肥満予防のための献立実習
5	令和2年 1月30日	閉講式 班別料理実習

場 所 健康増進センター
募集人数 20人
対象者 市内在住の方で、講習会終了後に食生活改善推進員としてボランティア活動ができる方

持 参 物 エプロン、三角巾、筆記用具など

申込方法 センター窓口または電話にて申込みください
(土、日、祝日を除く)

申込期限 9月12日(木)

【問合せ先】 市健康増進センター

32-7890

◎シリーズ 介護保険

介護保険は 高齢者の暮らしを社会みんなで 支え合う制度です

介護保険制度は、国民の共同連帯の考え方に基づき、被保険者が負担する保険料や公費を財源とした社会保険で、市区町村が保険者となって運営しています。40歳以上の皆さんが加入者(被保険者)となって保険料を納め、介護が必要になったときには、費用の一部を支払ってサービスが利用できるしくみです。

介護保険の財源構成は、50%を公費(国・県・市)、残りの50%を皆さんの保険料で賄っています。保険料の内訳は、第1号被保険者(65歳以上の方)が23%、第2号被保険者(40歳~64歳までの方)が27%の割合で負担しています。

保険料は、第1号被保険者(65歳以上の方)と第2号被保険者(40歳~64歳までの方)では決め方と納め方が異なります。

○第1号被保険者の場合

個人および世帯の所得状況をもとに、市が保険料を決定し個人に通知します。65歳以上の方は個人で介護保険料を納めます。

- ・特別徴収(年金からの天引き)
 - ・普通徴収(納付書または口座振替)
- のどちらかの方法で納付しますが、個人で納め方を選ぶことはできません。

○第2号被保険者の場合

加入している医療保険の算定方式をもとに決められています。国民健康保険は世帯主、職場の健康保険では加入者本人が納めます。

詳しくは加入している医療保険に問合せください。

市介護保険課 介護保険係 ☎34-0417

けんこうひろば 2019

抗凝固薬と抜歯

みなさんや知人の方で、脳梗塞や心筋梗塞、狭心症、心房細動などの不整脈があり、抗血栓療法(いわゆる血液をサラサラにする薬を服用する)を受けていて、歯科で抜歯をするときに、血液サラサラ薬を前もってやめた経験のある方がいるかと思えます。

近年、「抗血栓薬(血液サラサラ薬)を服用している患者さんの抜歯に関するガイドライン」によれば、抗血栓薬服用中でも薬の量が適度に投与され、脳梗塞や心筋梗塞など原疾患が安定している場合は、抜歯しても適切な局所止血さえすれば

ば重篤な出血による合併症の危険性が少ないとされています。

一般的には、心房細動などで心臓に生じた血栓がはがれて脳に詰まるような心房性脳塞栓症や、エコーミ1症候群などに代表される静脈血栓塞栓症の予防は、抗凝固薬が用いられ、心筋梗塞、狭心症、脳梗塞など動脈血栓の予防に抗血小板薬が用いられます。またワーファリンなどによる抗凝固療法では、PT-INR(血のサラサラ度合いを数値化したもの)が3.0以内であれば抜歯可能といわれています。いずれにしても抜歯の際は主治医と相談し、自分の判断で抗血栓薬の服用を止めないことが大切です。

(結城市歯科医師会)

この時期から始める感染症対策

秋から冬にかけて、気温の低下とともにさまざまな感染症が流行します。インフルエンザやノロウイルスは冬場がピークの感染症ですが、秋からはRSウイルスが勢力を拡大してきます。RSウイルスとは、赤ちゃんや子ども、お年寄りに流行しやすい感染症で、咳、鼻水、発熱などの症状を引き起こします。

●感染症対策はうがい・手洗い

帰宅したときやご飯の前をしっかり行いましょう。ただ、手洗いをきちんとしている方が多いと思いますが、どのくらいの時間をかけているのでしょうか。実は、この間には半数の方が10秒以下というデータがあります。10秒以下では指の間や指先、手のしわなどがしっかり洗えていないことが多くあります。しっかりと洗うには約30秒かけて、指の間や指先、手のしわなどもしっかり洗いましょう。

(結城市薬剤師会)

市民健康教室 No.468

笑って健康になりましょう

みなさんは一日に何回くらい声を出して笑っていますか。笑いには多くの健康効果があることが知られています。

- 笑いには免疫力を高めます。笑うことによって、がん細胞やウイルスなどをやっつける働きをもつナチュラルキラー細胞が活性化します。その働きが活発だと、がんや感染症にかかりにくくなるといわれています。
- 笑いは、免疫力を高める以外にも、体にさまざまなよい効果をもたらします。
- 脳の働きを活性化
- 自律神経のバランスを整える
- 心肺機能を高める
- 血行を促進する
- アレルギを改善させる
- 鎮痛効果がある
- ストレス解消に役立つ
- プラス思考になる

病気の予防や改善に役立ち、お金もかからず副作用もない、いいこと尽くめの笑いですが、残念なこと年齢を重ねるごとに笑う回数が減っていく傾向にあります。

「病は気から」と昔からよくいわれていますが、気持ちが沈んだり、ストレスを感じていたりするようになるときは、病気になるやすい状態だといえます。笑うことによって気持ちを明るくし、プラス思考に変換することができ、病気に打ち克つ力ができます。

大いに笑って毎日を楽しみましょう。笑う門には福だけでなく、健康もやってきました。(結城市医師会)

IZAKAYA natural sense

週末は 居酒屋・バル営業!

飲み放題は +2,000円!

- *2998円コース
- *3996円コース
- *4536円コース
- *5616円コース

ナチュラルセンス いのせ
筑西市伊佐山125(川島駅近く)
Tel. 02 96 28 04 00

*ランチは¥900~

おうちのお困りごと ダスキンがスピード解決!

ハチ駆除サービス*ネズミ駆除サービス

☎0280(48)4891

ダスキン 古河南支店 古河市中田1276-1

害虫の予防・駆除のご相談(見積)は無料です

国体もケーブルテレビで!! 放送に関する詳細はホームページで <https://www.cc9.jp/>

いきいき茨城ゆめ国体2019 9月28日(土)~10月8日(火)

いきいき茨城ゆめ大会2019 10月12日(土)~10月14日(月)

料金・サービスに関するお問い合わせに関しては **結城ケーブルテレビ** ☎0120-58-1822

*結城市が出資する第3セクターの会社です。