

広報大洲

きらめき創造 大洲市
—みとめあい ささえあう 肱川流域都市—

大洲



2013
No.101

6

鯉のように大きくなあれ

がんばる大洲っ子

今月の題字作成者

大洲小学校5年（現：大洲小学校6年）

山本 あかね さん



私は今、習字やピアノ、百人一首などの習いごとを頑張っています。「一生懸命」が私のモットーで、何事にも全力で取り組むようにしています。

私の通う大洲小学校には、明るい友だちや優しく勉強を教えてくださいださる先生がたくさんいます。授業では、特に家庭科と図工の時間が好きで、家でも料理を作るがあります。家族のみんながおいしそうに食べている顔を見ると、次も頑張つて作ろうという気持ちになります。

来年は中学生になるので、大洲小学校の友達と毎日楽しく過ごして、たくさんさんの思い出を作りたいと思います。

将来は、大好きな動物たちと接することのできる仕事をしたいです。

6月の納税など

納期限は7月1日(月)です

| 税 別 | 6月 | 7月 | 8月 | 9月 |
|---------------|----|----|----|----|
| 市 県 民 税 | 1期 | | 2期 | |
| 固 定 資 産 税 | | 2期 | | 3期 |
| 軽 自 動 車 税 | | | | |
| 国 民 健 康 保 険 税 | | 1期 | 2期 | 3期 |

市税などの納付は、便利で安心な「口座振替」を!

現在の大洲

| | 人の動き(先月比) | 交通事故(昨年同期) |
|-----|----------------|--------------|
| 人口 | 47,203人 (- 41) | 件数 45件(69件) |
| 男 | 22,456人 (- 1) | 死者 1人(1人) |
| 女 | 24,747人 (- 40) | 負傷者 54人(80人) |
| 世帯数 | 20,305世帯(+ 34) | |

(2013年4月末現在)

CONTENTS 目次

| | |
|--------|---------------------------|
| 2ページ | がんばる大洲っ子・今月の表紙 |
| 3ページ～ | あなたが、みんなが、地域が健康であるために(特集) |
| 8ページ～ | おおずニュース |
| 12ページ～ | シリーズ |
| 15ページ | まちのわだい |
| 16ページ～ | おしらせ |
| 25ページ～ | 図書館・保健センター・心と体の健康ガイド |
| 28ページ | がんばるひと(龍馬の炭窯) |

今月の表紙

picture 写真



5月3日(金)、大川地区で開催された「大川鯉のぼり祭」取材しました。

晴れ渡る青空の下、祭り会場は、市内外から訪れた多くの家族連れでにぎわっていました。子どもたちは、優雅に泳ぐ鯉のぼりを前に、元気にはしゃいでいました。



あなたが、みんなが、地域が健康であるために

日本は現在、24時間営業のコンビニやスーパーが建ち並び、充実した交通網が整備されるなど、とても便利で豊かな社会となりました。

私たちは、日頃からそれらの恩恵を受けていますが、豊かさがもたらすものは、必ずしもプラスなことばかりではありません。

近年、がんや心臓病、脳卒中などの生活習慣病が、国民病として広がりを見せていることは、みなさんもご存じだと思います。

健康問題は、現代人が抱える大きな課題の一つ。

ところで、みなさんの考える健康とは、一体どんなものですか。

日頃から運動を行うことでしょうか。食生活に気を遣うことでしょうか。さまざまな答えがあると思いますが、いざ健康について問われると、私たちは無意識のうちに、まず体に関するを思い浮かべませんか。

反対に、心に関することについては、指摘されて初めて気がつくことが多くないでしょうか。

健康を考える上で、心と体の問題は切り離せません。

今一度、健康について見直し、心も体も元気に。そして、地域に笑顔を増やしていきましょう。

食の豊かさがもたらすもの

欧米諸国だけでなく、日本でも注目されるようになった「肥満」。高カロリーで手軽に手に入るファーストフードなど、日本人の食生活が欧米化してきていることも、その要因であるのかもしれない。ただ、太っているということだけが問題なのではありません。

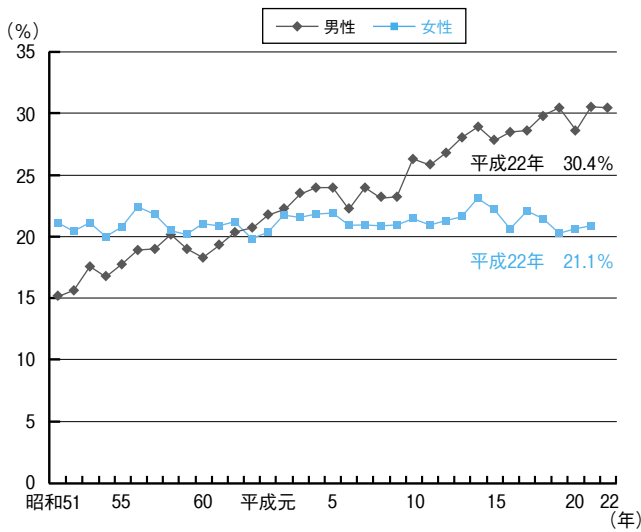
肥満で最も恐ろしいことは、高血圧や脂質異常症、糖尿病などの生活習慣病をはじめとした、数多くの病にかかりやすくなってしまうことです。

その他、三大疾病である「がん」「心臓病」「脳卒中」を引き起こす危険性もあり、命に関わることもあります。市内の死因別死亡数の統計を見ても、これらが原因で亡くなった人の数は、死亡者数の上位を占めています。

最近では、「メタボリックシンドローム」も深刻な問題です。メタボリックシンドロームとは、内臓脂肪型肥満に加えて、高血糖、高血圧、脂質異常症のうち2つ以

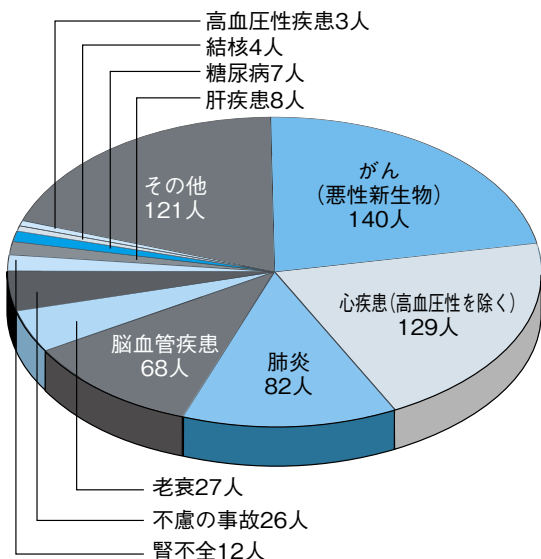
上を合わせもった状態を指します。これも動脈硬化を引き起こし、心臓病や脳卒中といった命にかかわる病気を引き起こしかねないもので、大変危険だと言われています。生活習慣病などの患者数は年々増加し、現代病の一つとして問題視されています。その背景には、幼い頃からの食習慣も影響しています、規則正しくバランスのとれた食生活へ改善していくことが、大切になってきます。

肥満の割合の年次推移（対人口比）



【厚生労働省「国民健康・栄養調査結果の概要」(平成22年)】

死因別死亡数 (H22大洲市内)



【大洲市統計書(平成24年版)より】

隠れメタボの実態

平成22年度大洲市特定健診では、40歳～74歳の男性では5人に2人が、女性では7人に1人が、メタボリックシンドロームとその予備群であるという結果が出ました。これは、国の予想より低い状況でしたが喜んでばかりはいられません。痩せていても、高血圧・糖尿病などの生活習慣病にかかる人もいますからです。

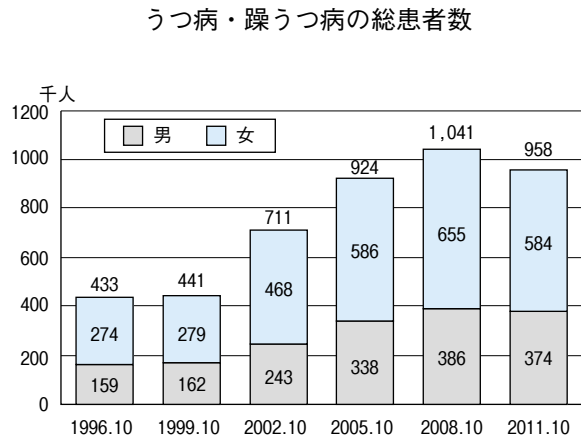
バランスのとれた食生活など、日頃の健康づくりを各自の課題に沿って取り組むように心がけましょう。

現代病の一つ 心の病気

近年、よく聞かれるようになった「心の病気」。これも現代病の一つとして数えられ、大きな社会問題になっていきます。

心の病気とは、家庭環境、コンプレックス、対人関係などの社会的ストレス、過労、睡眠不足などの悪条件が引き金になって起こる病気です。

その中で、私たちが最も耳にする病気の一つに、「うつ病」が挙げられます。



【(資料) 厚生労働省「患者調査」】

うつ病の主な症状

▽自分で感じる症状

気分が重い・沈む、イライラする、元気がない、集中力がない、好きなこともやりたくない、眠れないなど

▽周囲から見てわかる症状

表情が暗い、涙もろい、反応が遅い、落ち着かない、飲酒量が増えるなど

▽体に出る症状

食欲がない、体がだるい、疲れやすい、頭痛、肩こり、動悸、便秘がち、めまい、口が渇くなど

うつ病とは、精神的ストレスや身体的ストレスが重なるなど、さまざまな理由から脳の機能に障害が起きている状態を指します。そのため、脳がうまく働かず、もの見方が否定的になり、自分がだめな人間だと感じてしまう傾向に陥りやすいと言われています。

症状に個人差はありますが、早期発見のためには、本人だけでなく、周りの人の気づきが重要になってきます。



おかしいかな、あてはまるかなと思ったらまずは専門家に相談しましょう。

専門家のいるところは総合病院の精神科や心療内科、もしくは精神科専門のクリニックなどです。

インターネットや本などで一方的な情報を集めて自己診断することは、

正しい診療を受ける機会を遅らせるだけです。

どこに行けばいいかわからない時は、自分のことをよく知っているかかりつけの医師に相談したり、

地元の保健センター、保健所、心と体の健康センターなどの相談窓口を利用しましょう。

食べることは、
生きる上で必要なこと
だからこそ、おいしく・
ヘルシーな料理を届けたい



大洲市食生活改善推進協議会 若宮支部
支部長 篠崎 末子^{すえこ}さん

大洲市食生活改善推進協議会(食改)は、「私たちの健康は私たちの手で」をテーマに、健康食の普及や食育の推進を行っています。

食改では、19支部それぞれが料理教室を開催しています。若宮支部でも、女性だけでなく男性にも料理教室への参加を呼びかけ、塩分控えめで栄養バランスのとれたレシピを、積極的に地域のみなさんに紹介しています。

また、体操教室を開催するなど、食事と運動のバランスをとるように心がけています。

食生活を変えることは、意外に難しいことです。そのため、みなさんには食改主催の「健康食フェア」などを参考に、健康食をより身近なものとして認識してもらいたいと思います。

みなさんもぜひ、日々の健康サイクルをつくっていきましょう。

肥満の原因の一つには、栄養(カロリー)のとり過ぎが挙げられます。また、偏食による栄養バランスの崩れなど、食生活の乱れも大きな要因と考えられています。市内では、食生活の改善を目的に、栄養バランスのとれた料理を研究、周知活動を図る団体があります。



NPO法人 すたあと
相談支援事業所 かみやま
岩本 未奈^{みな}さん 村上美智子^{みちこ}さん

まずは相談に来てください
それが最初のステップです。

適度な運動は、病気になりにくい体をつくる第一歩ですが、心のケアも同様に大切です。

みなさんも、だれかに愚痴をこぼしたり相談することで、心が落ち着いたという経験があると思います。身近な相談窓口。みなさんは知っていますか。

私たちの役割は、気軽に相談できる身近な地域の窓口として、相談者一人ひとりに合った「道」をつくることです。
市内でも、心を病んでいる人は多く、ありふれた病気になりつつあると感じています。
心の病気で大切なことは、いち早く治療にとりかかることです。そのためにも、「いつもと違うな」「最近しんどいな」などのサインを見逃さないことが重要です。
一人で悩んではいませんか。どんな些細なことでもいいので、まずは私たちに相談してください。そこからがスタートです。

元気を地域に届ける

あなたの周りには、笑顔があふれていますか。最近では、地域住民同士のつながり（コミュニケーション）が希薄化し、地域全体で元気がなくなってきたような気がします。

地域が元気であるためには、まず住民のみなさんが元気でなければなりません。住民のみなさんが元気であるためには、心と体が健康でなければなりません。

健康が元気を生み出し、そして元気が地域を明るくします。



新田 ^{きよし}清 さん（河辺町横山）

みんなで動いて、笑って、会話して
それが理想の健康法だと思っ
ています

私は地元の友達と一緒に、レクバレーや卓球など、さまざまな運動を楽しんでいます。また、魚釣りが大好きで、釣り仲間と遠出し、いろいろな土地へ赴くこともあります。みんなで集まると、運動ではもちろん、何気ない世間話でも盛り上がり、笑顔の絶えない時間を過ごすことができます。

私は、何事もみんなで行うから楽しく、喜びを分かち合うことができるのだと思っています。今は、住民同士の絆が薄れてきているとよく耳にしますが、一緒に運動を行い会話することは、お互いのことを知り、絆を深めることにつながると実感しています。

私には夢があり、その夢を追いかけるためにも健康であり続けたいと思っています。周囲の人たちに支えられ、今もこうして元気でいられることは本当に幸せです。

これからも、地域の人々と一緒に笑顔の絶えない地域をつくっていきたいです。

ほんの少し前へ

健康づくりへの取り組み方は、人によって違います。食生活の改善を行う人もいれば、相談にかかるともいます。また、地域コミュニティへ参画するなど、さまざまな方法があります。

しかし、何事もまず『変わろう』『やってみよう』という、意識を持つことが最初の一步です。そして、一步を踏み出した後は、自分のできる範囲で継続して取り組むこと。小さなことからこつこつと。それが大きな結果につながります。

笑顔いっぱい地域づくり

笑顔は、コミュニケーションをとるための一つの手段です。あなたの笑顔が周りの人を笑顔にし、やがては地域全体に笑顔の輪を広げていくはずですよ。

そのためには、まずあなたの笑顔が必要です。そして、笑顔のためには、心と体が元気である必要があります。

さあ、笑顔づくりを始める一步を踏み出しましょう。

これからは、地域に住むみなさんが一体となり、笑顔の花を咲かせる時代です。