笑顔でイキイキ！健康らんど

今年の健診はお済みですか？

健康づくりの本等がたくさん出ている中、話題になるものの1つに「健診は必要か？」といったものがあります。

健診の目的でよく言われるのは「がん検診」等での「病気の早期発見」です。

そして、もう1つの重要な目的は「予防」です。

予防って、皆さんはどう考えますか？

☆発症を予防する☆

生活習慣病のほとんどは「潜在的に進行し症状がない」ですね。初めて健診を受けてビックリした、という経験の方もいることでしょう。

人の体の状態は「遺伝体質」「食事や生活」「環境」「既往歴」等に左右され、健診結果はその表れとも言えます。

全ての生活習慣病が遺伝したり既往歴が影響するわけではありません。

しかし健診結果を見てみると毎年受けることにより、人によりその傾向が見えてきます。

生活も毎年変わります。変わる生活が体質等に反映される健診結果をみて、自分の体の状態を知ることにより、「どちらの方向に向かっているのか」が分かっていきます。

そしてそれは、一人一人違います。

☆重症化を予防する☆

もう1つの大切な予防視点です。すでに治療中の方や健診を毎年受けていて基準値より高い項目等がある方は、健康障害を引き起こす状態に向かっていないか、知る機会になります。

人生行く道は色々あれど、自分の体の状態が分かれば、行く方向を考えることが出来る、発症を予防できる、重症化を予防できる。

辛い状態に結びつくことばかりをイメージしないで、人生の舵選びの1つ～例えば、大好きなビールを飲みながら過ごしていくには？～そんなふうに考えて、受けませんか。

健診後の相談では、保健師・栄養士が一緒に考えるお手伝いもしています。

お済みですか？

特定健診・健康診査（通称メタボ健診）、骨検診・エキノコックス症検診、がん検診（胃・肺・大腸・子宮・乳）

★健診対象者、町の費用補助の対象年齢、実施医療機関等ご不明な方は左記までお問合せ下さい。

■保健福祉課保健指導係
☎22―1144

いつまでもみんな生き生き

『11日は、介護の日です。』

加齢や病気、障害などにより介護が必要な人は年々増加しています。

一方、社会情勢の変化により、介護保険法、障害者総合支援法が導入され、家族介護から社会的介護へ、施設から在宅へとシフトが進み、介護・福祉サービスにまつわる課題や問題は多様化してきています。

介護を受ける人や介護をする人だけではなく、広く地域社会の中で介護についての理解を深め、介護や福祉の仕事に親しみをもってもらうきっかけとして、平成20年から、11月11日は「介護の日」と定められました。

用語上「介護」とは、障がい者の生活支援をすること、また、高齢者や病人などを介抱し世話をすること、とされています。

似たような言葉に「介助」がありますが、立ったり、食事や入浴の時に動作を助けるといった手段であり、「介護」は日常生活の営みそのものを支えるという目的があります。

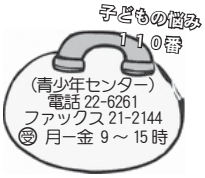
「看護」も、その人を支えるという点では「介護」と共通しますが、医療や治療に重きがあるという違いがあります。

介護の資格には、ホームヘルパー（訪問介護員）や介護福祉士があり、今後ますます重要とされる職種ですが、賃金や待遇面で仕事を離れてしまう人も多く、人材の確保をどのようにしていくのか全国的にも課題となっています。

少子高齢化や一人暮らし世帯の増加、雇用情勢の変化など、介護を取り巻く環境は厳しい状況にあるいま、生活を支える介護力を地域で作り上げることが求められています。

住み慣れた地域で暮らし続けること、介護が必要な人が安心して過ごせる環境を整えるためには、まず介護職や介護サービスの充実はもちろんのことですが、地域での見守りや助け合いといった普段の生活の中での関わりを強くしていくことも、広く介護につながることになります。

■地域包括支援センター
☎23―0100



子育てを楽しみませんか。

“遊びの天才たち”

みなみ保育所　保育士　福光陽子

どんなことでも楽しんでしまう子どもたち

子どもは〝遊びの天才だ〟と言われていますが、保育士という仕事をしていて実際にそう感じる場面にたくさん出会ってきました。

子どもたちと公園に行ったとき1つだけ置いてあったベンチを見つけてかくれんぼが始まりました。もちろん隠れる場所はそのベンチの後ろだけなのですが「どこに隠れているのかな。」と目を輝かせて気持ちいいくらいに心から楽しんでいる姿。初めて遊ぶ玩具に何の戸惑いもなく楽しみだす姿。毎日時間の許す限り大好きな虫探しに夢中になっている姿に、〝子どもは遊びを楽しむ天才だ〟と日々感心しています。大人から見れば何がそんなに楽しいのかと思ってしまうことも、子どもにとっては不思議や発見、感動が潜んでいる宝物に宝島なんだと気づかされます。

▲虫探しに夢中な子どもたち

身近などんなことにでも興味を示し、何にもとらわれず自由な発想で大人が考え付かないような遊びを考え、それを心から楽しめる純粋さを持っている子どもたちは、やはり〝遊びの天才〟ですよね。

天才の子どもたちにはこれからも大いに遊んで、毎日が楽しいと思って過ごしてもらいたいですし、私たち大人は、楽しいと感じている子どもたちに共感して一緒に遊びを楽しむことが、子どもの心にとって大切なことだと思っています。

▲いつでもどこでも、楽しく遊んでいます。

みなさんもお子さんやお孫さんなど小さな天才たちと遊んだり、楽しそうに遊んでいる姿をじっくりと眺めたりしてみてはどうでしょうか。きっと昔は自分も〝遊びの天才〟だったという懐かしい思い出がよみがえってきますよ。

子育て支援センターだより

★12月の広場のお知らせ

あいあい広場	12月4日（水）
きらきら広場	12月11日（水）
のびのび広場	12月18日（水）

◎どの広場も、クリスマス飾りを作成します。
場所は支援センターで10時から行います。

■申込み／11月11日（月）9時30分～

※申込みされた方で当日欠席、または遅れる方は連絡していただけると助かります。

★支援センター利用時間のお知らせ

11月から3月までの午後からの利用時間が16時までになります。ご了承ください。

子育て支援センター（南2東1）☎22-0419
開館時間 9時30分～16時（11月～3月）
（正午～13時は玩具等の消毒のため一時閉館）
休館日　日曜日、祝日、年末年始

「ご意見ポスト」に投函されていたご質問にお答えします。
（紙面の都合上、一部編集しています）

【保育所での一時預かりについて】

保育所で一時預かりをしてほしいです。一時預かりを実施していない市町村はめずらしいのではないでしょうか？周りの町村でもあると聞きます。

母親たちが遊びたいからではなく、自分の病院や歯医者にも自由に行けない母親たちは沢山います。移住者も多い街ですから、預かってくれる親類や友達が近くにいるとは限りません。先生が少ないから…とは聞いていますが、子育て支援には必要不可欠ではないかと思います。是非ご検討ください。

町担当課からの回答

本町では、現在保育所においての一時預かりを実施しておりませんが、一時預かり保育や病児保育を必要としている方や現在の保育所を利用されている保護者の方からは、他にも時間延長などの多くの要望があることは承知しています。

本年から来年度に向けて、就学前や小学生のお子さんを育てていらっしゃる全ての保護者の方に子育てに関する実態調査・意向調査を行いまして、子ども・子育て支援計画を策定し、保育施設整備と保育サービスの拡充を図っていくことに取り組んでいます。

また、保育士などのマンパワー不足を解決する特効薬は見つかりませんが、保育サービスの充実が雇用を促し、潜在される保育士などの有資格者の雇用の発掘にも繋がるものと考えており、現在、子育て支援の対策を進めているところでありますので、ご理解くださいますようお願いいたします。