

## 保健指導体験レポート



▲健診結果をみながらご自身の血管の状態について確認される松原さん

健診結果を見て「検査結果の数値は自分を教えてくれる

「以前、勤めていた職場では、年2回の健診を受けていたので、その延長だと思っている。自覚症状の有り無しから、自分の判断で健康度を決めてしまつ。早めに自分の健康状態を知ること治療や予防もできる」と話す松原さん。毎年健診を受けており、健診結果は必ず自分の目で確認をするそうです。

### 自覚症状は赤信号！

が大事。ボーダーライン（検査の基準値）を見て、自分がどんな健康状態かを知ることができる」と、まずは、自覚症状に頼らずに検査結果の数値を見て自分の身体の状態を把握していました。

### 保健指導による変化

以前、町の保健指導を受けた時の感想を話してくれました。「今まで気に留めていなかった検査結果の数値に関する内容が聞けた。加えて、これからどうしたらよいのか詳しい説明があった」さらに、健診結果はもちろん、家族も一緒に食事や運動について、気にかけるようになったそうです。



▲フードモデルを使用しながら基準量と普段の食事を確認中

### 健康ベジタビリティ

「食事は朝・昼・晩それぞれ違うし、活動量も違う。一人ひとり違う中身に対応できて、目で見て分かる資料がいいと思う」と住民の立場から保健師・栄養士へのご意見もありました。また、健診についても、早期に動脈硬化が発見できるように検査項目の導入などの提案もいただきました。



▲他にもさまざまな資料や学習教材を揃えています

一人一人の結果に応じた資料を提供

保健指導では、資料1や資料2のように個人の健診結果に応じた資料を選択し、分かりやすく丁寧にお伝えします。

## からいもくん 初めての保健指導の巻

保健指導がスタート！今回は血圧を測ってもらおうイモ 保健師さんよろしくイモ～



1

たくさん食べると肝臓にも脂肪がたくさん！！ ショックイモ～！



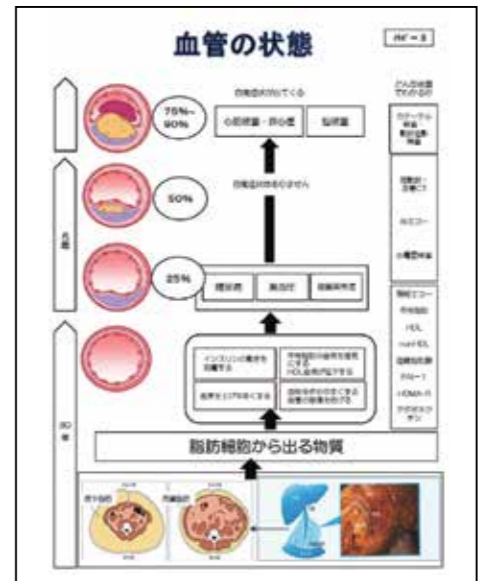
2

イモモ～！ジュースにはお砂糖がこんなに入っているイモ！



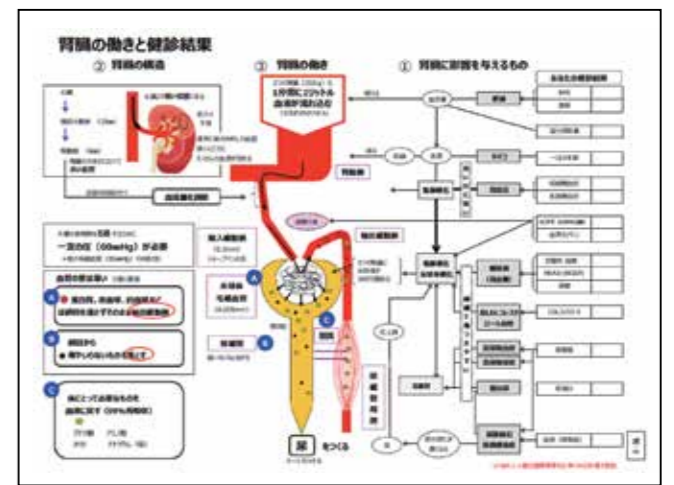
3

資料1



▲自覚症状の無い血管の状態をイラストで説明

資料2



▲本人の健診結果の数値が資料に入った内容でお伝えします

## 訪問等による取組み

特定健診の結果を基に家庭訪問による保健指導も行っています。各地区に担当保健師・栄養士がいますので、健診結果の見方など、気軽にお尋ねください。

また、子育て健診センターでは、生活習慣病予防教室や健康づくりに関する各種資料を配布していますので、ぜひご利用ください。

▼生活習慣病に関する教室の様子



わあー！！ 栄養の資料がたくさん



▲健診センター内には栄養に関する資料、健康づくりに関する資料などを展示

## 健診 Q&A

健診についてよくある質問です。

**Q** がん検診などを選択して受けたい時はどうすればいいの？

**A** 8月にがん複合健診の申込み書を対象者に送ります。受けたい項目を選択し、受けることができます。

**Q** 受診日に都合が悪くなった場合、どうすればいいの？

**A** 問診票記載の連絡先にご連絡ください。次の健診日などをご案内します。

### ●問い合わせ

役場健康保険課 健康推進係  
 (子育て・健診センター内)  
 ☎096 (294) 1075  
 役場健康保険課 国保・医療係  
 ☎096 (293) 3114

保健師・栄養師一同 お待ちしています！



## 雨水浸透ます設置に補助を行っています

町では、雨水の流出を抑制して都市型水害の軽減を図り、地下水涵養くわんようにつなげるため、雨水浸透ますを設置する場合に、補助金を交付しています。

### ○補助金額

1基あたり1万円で、最大4基まで補助を行います。

### ○補助対象

次の①と②のいずれかに該当する場合が補助対象となります。  
①町内に自ら居住する住宅または当該住宅の付属建物に雨水浸透ますを設置する場合。  
②雨水浸透ますが設置されている新築の住宅などを住宅業者から購入した場合。

### ※注意点

共同住宅は対象になりません。浸透ますは、排水量の多い雨どいから接続できる位置に設置してください。雨水以外のものが流入しない浸透ますである必要があります。

その他、必要な条件は環境保全課にお尋ねください。

### ○申請方法

設置前に、必要な書類を添えて役場環境保全課に提出してください。雨水浸透ますが設置されている新築の住宅などを購入した場合は、購入契約締結日から起算して30日以内に、必要書類を添えて役場環境保全課に提出してください。

申請書は、役場ホームページからもダウンロードできます。

## 雨水貯留タンク設置の補助を開始しました

町では、今年度から上下水道の節水を目的とした雨水貯留タンクを設置する場合に、補助金を交付しています。

### ○補助金額

貯留容量200ℓ以上：1基あたり35,000円です。ただし、35,000円を下回る場合は、その額を上限とします。貯留容量200ℓ未満：設置に要する費用の2分の1以内とし、

24,000円を上限とします。

### ○補助対象

次の①～④のすべてに該当する場合が補助対象となります。  
①町内に自ら居住する家屋を所有し、居住していること。  
②5年以上雨水貯留タンクを使用すること。  
③雨水貯留タンクを所有していないこと。  
④町税の滞納がないこと。

### ○雨水貯留タンクの規格

①有効貯水量が50ℓ以上であること。  
②5年以上耐えられる構造および材質であること。  
③散水などを行う機能があること。  
④未使用であること。  
⑤年度内に購入した雨水貯留タンクであること。

### ○申請方法

雨水貯留タンクを購入した後に必要書類を添えて環境保全課に提出してください。その他必要な条件は、環境保全課にお尋ねください。

## 光化学スモッグなどに注意！

### 光化学スモッグが発生しやすい気象条件とは？

「光化学スモッグ」は4～10月頃にかけて、日差しが強く、気温が20℃以上で、風が弱く視程が悪い日に発生しやすくなります。

1日のうちでは、午前10時ごろから光化学オキシダントの濃度が増加し始め、午後1時～午後4時ごろに最も濃度が高くなります。

### 症状（被害）が出たらどうすればいいの？

主な症状は「目のチカチカやショボショボ」「のどの痛み」などで、症状がでたらできるだけ早く屋内に入り、水道水などのきれいな水で洗眼、うがいを十分に行い、安静にしてください。また、呼吸困難、けいれん、意識障害などを起こした場合は、速やかに医師の診断を受けるようにしてください。

### 大気汚染環境情報メールに登録しましょう

大気汚染環境情報メールに登録すると、光化学スモッグ注意報やPM2.5に関する注意喚起の情報が送信されます。

(登録方法)

QRコードを読み込むか、携帯電話から sky@123123.tv へ空メールを送信してください。



数分後に自動的にメールが返信されるので、メール文末のURLをクリックしてください（メールの返信がない場合、ドメイン指定などの設定が必要です）。

登録画面が表示されます。必要事項を選択し、登録ボタンをクリックして、登録完了です。

具体的な登録方法は、下記のアドレスを参照してください。

<https://www.pref.kumamoto.jp/soshiki/43/kankyoutaikiosen.html>

### 大津町にもPM2.5「大津観測局」が設置されています

県では、県内各地でPM2.5（微粒子状物質）の濃度測定を行っています。そのうち、大津町では、平成25年12月に町生涯学習センターに測定局が設置されました。次のサイトで濃度の確認ができます。

○携帯電話用

<http://taiki.pref.kumamoto.jp/kumamoto-taiki/mobile/index.html>

○パソコン・スマートフォン用

<http://taiki.pref.kumamoto.jp/kumamoto-taiki/index.htm>

●問い合わせ(大気環境情報メール登録、サイトでの確認などについて)

県環境保全課 ☎096(333)2269