

予約不要

健幸生活応援セミナーを開催

参加無料

	血圧が気になる人へ	血糖が気になる人へ	中性脂肪・コレステロールが気になる人へ
日時	8月29日(月) 9時15分～11時30分(受付:9時～)	8月29日(月) 13時15分～15時30分(受付:13時～)	8月30日(火) 9時15分～11時45分(受付:9時～)
内容	①医師の話 「上の血圧、下の血圧。高くて危険なのは？」 ②食事の話 「適塩のために今すぐ始めたいこと」 ③運動 「血圧をさげる運動法」	①医師の話 「ほんと～に怖い、血糖にまつわる話」 ②食事の話 「血糖値改善の五箇条教えませう！」 ③運動 「糖をさげる運動法」	①医師の話 「敵？味方？脂質の正体」 ②食事の話(試食有) 「野菜を食べて、からだの中まで美しく！」 ③運動 「脂肪を燃やす運動法」
場所	保健センター		
講師	宮城県立がんセンター研究所がん先進治療開発研究部 部長 田中 伸幸氏 (株)フクシエンタープライズ 健康運動指導士 石垣 寿大氏		
持ち物	健診結果・筆記用具・飲み物(お茶か水)・眼鏡(必要な方) ※軽運動がありますので、動きやすい服装でお越しください。		

問/健康増進課 (☎内線349)

いわぬま健康づくり“イキイキ”通信 Vol.9 (隔月連載中)

生活習慣病の発症と重症化を予防しよう

～岩沼市健康づくり市民計画 分野【循環器疾患・糖尿病】より～

昨年度の岩沼市特定健診で、所見(要指導・要医療)の多かったもの、ワースト3は、

1位 血糖 **2位 LDL(悪玉コレステロール)** **3位 血圧** です。

いずれも『血管の老化』を早める所見ばかり。若いうちから、食べ過ぎ・飲みすぎ・運動不足などの不健康な生活習慣が続くと、気がつかないうちに生活習慣病が進みます。

まだまだ若いから、健診受けなくてもいいかな？

この頃、すぐ太っちゃう！
血圧が高めって言われたけど、どうしようかな？

糖尿病のお薬を飲んでい
るから、少し位食べ過ぎ
ても大丈夫よね？

現
状



子育て世代
20～39歳



働き盛り世代
40～64歳



高齢期
65歳～

ちょっと
待って！

市民計画の世代別目標

各世代目標に向かって頑張りましょう

子育て世代

健診を活用して普段から自分の健康状態を知ろう

働き盛り世代

内臓脂肪をためない生活を送ることで、糖尿病や心疾患を予防しよう

高齢期

自分の体(健康)は自分で守ろう

生活習慣病予防をテーマにした講演会・各種講座(広報いわぬま9月号に掲載予定)や特定保健指導が始まります。積極的に参加して、健康に良いことを毎日の生活に取り入れていきましょう。

問/健康増進課 (☎内線347～349)

認知症サポーター養成講座を開催しました

6月28日、岩沼警察署内で認知症サポーター養成講座を開催。警察署員約50人が受講し認知症サポーターとなりました。講座では、認知症について正しい知識を学び、寸劇を通じて実際の対応について学びました。年々、高齢者への対応が増加しているという警察署員は皆、熱心にメモを取り、アンケートでは今回の講座の内容を今後の業務に生かしていきたいという感想が多数寄せられました。

※市と岩沼警察署は平成26年7月に『徘徊高齢者に対する取組みに関する協定』を締結しています。
※市内の認知症サポーター数…5712人(平成28年6月末現在)



▲熱心に受講する警察署員の皆さん

出前講座を実施していきます

認知症サポーターは、地域で認知症の人やその家族を温かい目で見守る人のことで、決して特別なことをする人ではありません。

介護福祉課と市内地域包括支援センターでは、地域の集まりやサークル、サロンなどへ認知症サポーター養成講座の出前講座を実施しています。10人程度の少人数でも構いません。お気軽にご相談ください。

出前講座・認知症サポーター養成講座の申し込み・相談は左記までご連絡ください。

問／介護福祉課 (☎24-3016)

西小学区：岩沼西地域包括支援センター (☎36-7266)

岩小学区：岩沼市社会福祉協議会 地域包括支援センター (☎25-6834)

南小学区：南東北地域包括支援センター (☎23-7543)

玉小学区：マリンホーム地域包括支援センター (☎25-6656)



認知症サポーター
キャラバンのマスコット
ロバ隊長

高齢者を支える 成年後見制度セミナーを開催

「成年後見制度」とは、認知症などにより判断能力が十分でない方の大切な財産や権利を守る手段の1つとなる制度です。その成年後見制度について正しく理解するため、具体的な事例をとおしたセミナーを開催します。

日時／8月24日(水) 14時～15時30分
(受付：13時30分)

場所／総合福祉センター (1階) あいプラザ) 2階 大会議室

講師／一般社団法人シニアパートナーズ代表理事 鈴木佳寿氏

参加費／無料

定員／30人(要事前申し込み)

※定員になり次第締切となります。

申込・問／介護福祉課 (☎24-3016)

高齢者等交流サロンを 紹介します①

現在、市内では、市の補助金を活用した交流サロンが増えていきます。

「予約や登録は必要なく、自由にきて、自由に帰る」というルールのもと、現在5つのサロンが精力的に活動しています。今月からそのサロン活動について、紹介していきます。

交流サロン「グリーンリーフ」

昨年の11月にスタートした「グリーンリーフ」。

お茶飲みはもちろん、野菜作りや芋煮会、工場見学など様々な企画を計画中。手作りの温かい雰囲気の魅力です。

場所／楽農村 (うくのむら)

(早股字松原178-8)

参加費／100～500円(活動内容によって変動あり)

日時／第2・第4火曜日(交流サロン)、第3日曜日(男の交流サロン) 10時～15時ころ

問／岡崎

(☎090-2278-1473)



誰でも気軽に参加してください。今年度から「男の交流サロン」も始まりました(第3日曜日)。男性の参加をお待ちしております。みんなで色々な企画をして楽しみましょう！(グリーンリーフ 代表 岡崎さん)

問／介護福祉課 (☎24-3016)