

想いを伝えあう

人生会議

AdvanceCarePlanning

あなたが大切にしていることや望んでいること、どこで、どのような医療・ケアを受けたいかを、自分自身で前もって考え、周囲の信頼する人たちと共有しておくことを「人生会議」(ACP:アドバンス・ケア・プランニング)といいます。

人生会議

この前階段でつまづいたって...

大丈夫なの？露天風呂とかでコケたりしない？

でもお義父さん

あいかわらずアクティブね

アハ

ホントは、好きだよ

親父たちまた温泉旅行だつてさ

そついでば

「人生会議」は自分がこれからどう生きたいかことなの

大切な人たちと希望を話し合うことなの

で、その希望はいつでも変えていいのよ

でも人生何があるかわからないでしょ

そろそろこれからのこともちゃんと話しておかないと

大丈夫だろう？

え！...相続とか葬式のこととか話すの、気まずいよー

あ、違うの！そういうことだけじゃなくて...

「人生会議」するの！

ソレ？

こころのサポーター養成講座

実施日

1月14日(水)

時間

10:00~12:00

場所

三春町役場2階 大会議室

講師

あさかホスピタル 看護師

講話内容

こころの病気の知識、こころの病気からの回復、身近な人をサポートする方法 など

家族や職場などの身近な人にちょっとしたサポートができるよう、メンタルヘルスや心の病気について理解を深める講座です。

申込みは左記QRから

1月8日(木) 申込締切

高血糖

の人が

半分以上!!!!

高血糖を放置すると、やがて糖尿病に...

糖尿病は人工透析療法の原因の1位！糖尿病になると、血管が傷ついたり、免疫力が低下して、視力障害や脳梗塞などの全身への合併症を招くため、「病気のデパート」とも呼ばれています。また、最近の研究で認知症やがんとの関連もわかってきました。

TOPIC

「HbA1c」って何？

糖尿病(ダイアベティス)と切り離せない検査数値、「HbA1c(ヘモグロビンエーワンシー)」HbA1cは、過去1~2か月の血糖の平均値を示しています。HbA1c値が「5.6」以上で高血糖。「6.5」以上だと糖尿病(ダイアベティス)の疑いです。

高血糖を防ぐため

今できる3つのこと

01

エネルギーのとり過ぎ注意！

栄養成分表のエネルギー量を確認、腹八分目を守る

02

食事の時間と量、バランス大事！

ベジファーストを心がけ、まとめ食い、どか食いは厳禁

03

炭水化物(糖質)とり過ぎ注意！

ラーメン&チャーハンなど、炭水化物多めの食事を控える

CKDを知っていますか？

慢性腎臓病 (Chronic Kidney Disease)

患者は約 2000 人 (20 歳以上の約 5 人に 1 人)

腎機能低下で、人工透析や移植手術が必要に

こんな症状があるあなた、CKDかも

むくみ

靴や指輪がきつくなる

貧血

立ちくらみがたびたびおきる

息切れ

早歩きすると息が切れる

倦怠感

疲れやすくだるい感じがする

夜間尿

夜中に何度もトイレに...

食欲不振

吐き気があり食欲がない

早期発見のためのチェック方法

健診結果で「尿蛋白」値が(+)以上

健診結果で「eGFR」値が45未満

どちらかにあてはまる時は

腎臓の専門医へ受診を！

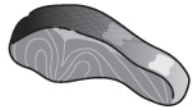
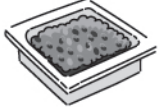
早めの受診で重症化予防できます

あなたはたんぱく質 足りていますか？

たんぱく質は、筋肉や臓器、肌、髪の毛などの体を作る材料となる大切な栄養素です。不足すると、疲労感を感じやすくなり、肌や髪の毛のトラブル、貧血・むくみが増えたり、免疫力が低下して病気にかかりやすくなるため注意が必要です。

また、高齢の方は食事量が減ることなたんぱく質が不足し、筋力が低下して転倒したりフレイルにつながる可能性があります。

あなたは1日にどのくらい食べていますか？ たんぱく質の摂取量をしらべてみましょう

豚ロース2枚 40g  たんぱく質 摂取量 約 7.7g	とりもも1/3枚 60g  たんぱく質 摂取量 約 10g	とりささみ1枚 50g  たんぱく質 摂取量 約 11.5g	鮭切り身1切れ 80g  たんぱく質 摂取量 約 17.8g	さば切り身半身 1/2切れ 70g  たんぱく質 摂取量 約 18.3g
豆腐小1丁 150g  たんぱく質 摂取量 約 7.4g	たまご1個 50g  たんぱく質 摂取量 約 6g	納豆1パック 50g  たんぱく質 摂取量 約 8.3g	牛乳1杯 200g  たんぱく質 摂取量 約 6.6g	ヨーグルト小1個 80g  たんぱく質 摂取量 約 2.9g

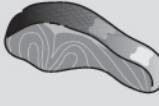
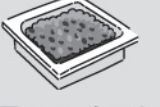
● 1日のたんぱく質 摂取推奨量 (単位:g) ※体格や疾病により個人差があります

年齢 性別	6~7歳	8~9歳	10~11歳	12~14歳	15~17歳	18~64歳	65歳以上
男	30	40	45	60	65	65	60
女	30	40	50	55	55	50	50

あなたの摂取量は何gでしたか？
スーパーなどで販売されている食品にも「栄養成分表示」の中にたんぱく質の量が表示されています。

たんぱく質はきちんと摂取できているようで、実は不足しがちな栄養素です。健康維持や免疫機能のサポートに不可欠なエネルギーになるので、量を意識して摂取してみましょう。

1日に必要なたんぱく質量の目安

豚ロース4枚 80g 約 15.4g 	鮭切り身1切れ 80g 約 17.8g 	たまご1個 50g 約 6g 
納豆1パック 50g 約 8.3g 	牛乳1杯 200g 約 6.6g 	全部食べると 約 54.1g のたんぱく質が 摂取できます

無料

年初めの健康チェック

体組成測定体験会

R8. 1月15日 木

9:00~12:00のうち1時間

場所 保健センター トレーニング室

今回の募集対象は“マチトレ未登録”の方のみ

スポーツジム所属トレーナー、保健師による個別相談も同時開催！
マチトレの見学や体験も行えます！

- 各回 10名
- ① 9:00~10:00
 - ② 10:00~11:00
 - ③ 11:00~12:00

申し込みは右記のQRまたは
保健福祉課0247-62-5110
へご連絡ください



申込期間

12月5日(金) 9:00~
1月9日(金) 17:00



体組成を計ると何がわかる？

からだを構成する成分の量を知ることができます。成分は大きく分けて「脂肪」「筋肉」「骨」「水分」などがあります。その中で「脂肪多すぎ」「筋肉少なすぎ」等のかたよった体組成は、生活習慣病や体調の乱れにつながります。体重や体脂肪を“測って終わり”にするのではなく、自分の体組成をチェックし管理していくことが、健康管理にとって非常に大切なのです。

「糖尿病」の名称が変わります

糖尿病という病名ゆえに、「甘いものを食べ過ぎたから病気になった」「だらしない生活をしているせい」などと患者さんに不当に向けられる差別・偏見の目を少しでも軽減するため、また「糖尿病」という言葉が、実際の病態を表していないケースもあることから、これらの問題を解決するために世界共通語の『**ダイアベティス**』へと名称が変更となります。

偏見なく正しく病気を知ることは、自分の健康に役立ち、病気の方へのやさしい理解にもつながります。

まずは知ることから始めませんか？



防ごう！感染症！

冬はインフルエンザや新型コロナウイルス感染症など、感染症によって体調を崩しやすい季節です。ワクチン接種、手洗い、マスクの着用で、感染症を予防しましょう。



予防とあわせて、かぜ薬などの市販薬や氷まくらを準備しておきましょう

厚生労働省のインフルエンザ情報ページで発生状況やQ&Aなど確認できます。

