

賀茂通信 (かもめーる)

第28号 平成24年9月1日 発行

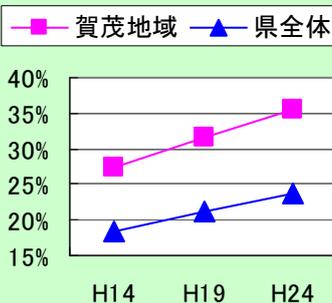
静岡県賀茂健康福祉センター
賀茂保健所
賀茂児童相談所
賀茂身体障害者更生相談所
賀茂知的障害者更生相談所

9月15日は「老人の日」です

老人福祉法では9月15日から21日までを「老人週間」と定めています。この老人週間には、国民一人ひとりが家庭、地域社会、職場、学校などで、高齢の方との関わりを深めたり、高齢期のあり方に関心と理解を深める取組を進めていくキャンペーンが実施されます。



静岡県の高齢化率の推移



3人に1人は高齢者 賀茂圏域の高齢化率

24年4月1日現在、静岡県の65歳以上高齢者人口は91万人を超えています。ここ賀茂圏域では2万5千人を超え、毎年増え続けています。

賀茂圏域の高齢化率(総人口に占める65歳以上人口の割合)は**35.4%**で、賀茂圏域は**県内で最も高齢化の進んだ地域**となっています。

また、この圏域の高齢者人口に占めるひとり暮らし高齢者の割合は、**23.0%**となっており、高齢化率と同様高い割合を示しています。

老人の日をきっかけに、自分にできることを考えてみましょう

静岡県では今年3月「ふじのくに長寿社会安心プラン」を策定し、次の4つを柱とした施策に取り組んでいます。

- 1 いきいきと暮らせる長寿社会づくり
- 2 健康で暮らせる長寿社会づくり
- 3 地域で安心して暮らしやすい長寿社会づくり
- 4 地域に根ざした質の高い介護・福祉サービスが提供できる長寿社会づくり

このプランを推進していくためには、地域社会の皆さんとの協働が不可欠です。高齢の方やその家族が健康で安心していきいきと暮らすことができる長寿社会実現のため、一人ひとりが社会の一員として「自分にできること」を考える機会としてください。

注目!!!

地域で活躍する「お年寄り」～伊豆・松崎・であい村 蔵ら～

自然・歴史・文化のいっぱいあった伊豆松崎。蔵作りの家と方言の「ら」を使い、出会った方々がおしゃべりし、楽しく集える、であい村「蔵ら」。休日には子供や若者が高齢の方たちとにぎやかに集っています。この居場所を運営されているのは平均年齢67歳の「お年寄り」。若者には真似できない、長年一人一人が積み重ねてきた「キャリア」を無理なく生かし(和裁・洋裁・農家・主婦等)、いきいきと運営されています。

おすすめは地元の特産品を上手に使った定食。なんと500円!!

子供から大人まで、大満足のスポットです。

○所在地: 賀茂郡松崎町松崎 319-1 電話番号: 0558-42-0100

○営業時間 10:00～16:00 木曜日定休





あなたも

「ゲートキーパー」に

* ゲートキーパーとは、悩んでいる人に気づき、声をかけ、話をきいて、必要な支援につなげ、見守る人のことです。

私たちは日々いろいろな悩みを抱えて暮らしています。

悩みを抱えた人は、「人に悩みが言えない」、「どこに相談したらいいかわからない」、「どのように解決したらいいかわからない」等の状況に陥ることがあります。

自殺対策において、私たち誰もが、悩んでいる人に気づき、声をかけ、話を聴いて、必要な支援につなげ、見守るゲートキーパーとして活動することが必要です。

ゲートキーパーの役割

気づき：家族や仲間の変化に気づいて、声をかける

傾聴：本人の気持ちを尊重し、耳を傾ける

つなぎ：早めに専門家に相談するよう促す

見守り：温かく寄り添いながら、じっくりと見守る



静岡県では平成24年度の自殺対策の重点事業として、ゲートキーパー養成に取り組んでいます。

自殺の現状や具体的な声のかけ方、傾聴、支援機関へのつなぎ方などを学んで、あなたもゲートキーパーになりませんか。お気軽にお問い合わせください。

9月10日は世界自殺予防デーです

「自殺は深刻な、しかしその多くは予防可能な公衆衛生上の問題である」とWHOは述べています。

自殺は特別なことではなく、身近な問題として受け止め、一人ひとりが自殺対策の主役となることが大切です。



共に支えあう
地域づくりを！

問い合わせ先

賀茂健康福祉センター福祉事業課

☎ 0558-24-2056

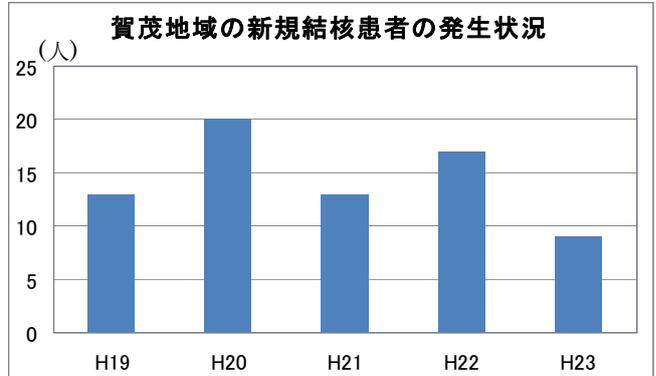
- * 毎月、専門医による「こころの健康相談」を開催しています（要予約）。
- * 精神保健福祉士、保健師による相談は、随時受け付けております。
- * 秘密は厳守されますので、お気軽にご相談ください。

9月24日～30日は 結核予防週間です

結核は過去の病気ではありません！

日本では今でも1日に68人の新しい患者が発生し、6人が命を落としています。

賀茂地域では、毎年新たに15人前後が結核になっています。高齢者からの発病や、医療機関受診により発見される方が多いです。



長引く“せき”はイエローカード！

- せきが2週間続く
- タンがでる
- からだがだるい
- 急に体重が減る



こんなときは受診
しましょう!!

結核に感染しても、発病する人は1～2割

通常は免疫力が働いて、結核菌が増えるのを抑えています。しかし、高齢な方や糖尿病、腎不全の方は免疫力が低下しているため発病しやすいです。

もし発病したとしても、タンの中に結核菌を出していない軽症の場合は他人にうつす恐れはありません。また、結核は薬を飲むことで治療することができます。

規則正しい生活が予防のカギ！

- 十分な睡眠をとる
- バランスのとれた食事をする
- 適度な運動をする



免疫力を高めることで、結核などの感染症を予防できます。

9月は「地域医療を考える月間」です。

9月2日(日)18時から下田市民文化会館で聖路加国際病院
福井院長による公開講演会を開催します。
入場無料です。ぜひおいでください。

問い合わせ先

賀茂保健所地域医療課

電話：0558-24-2052

みんなで受けよう がん検診

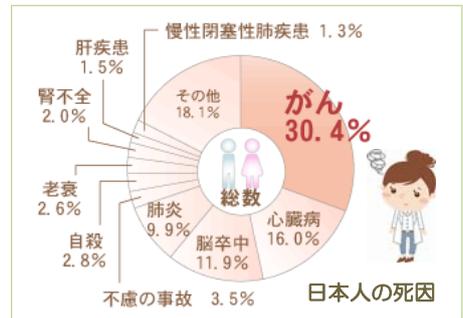


日本人の国民病ともいえる「がん」

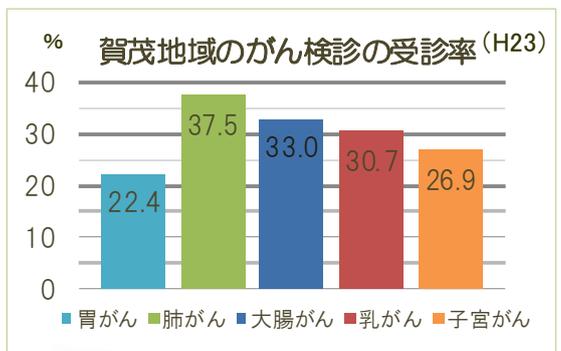
日本人の死因の第1位である「がん」。
がんは年々増加し、今や日本人の2人に1人がかかる
とても身近な病気です。



早期発見の力を握る「がん検診」



上記のがん検診は、お住まいの市町で実施しています。
賀茂地域の受診率を見ると、胃がん・子宮がん検診では、4人に1人しか検診を受けていません。
医療の進歩で多くのがんを治せるようになりました。
初期の段階で発見し、適切な治療を受けることで、
今までどおりの生活を送ることもできます。



大切な命を守るため、
がん検診を必ず受けましょう！

※自治体によって、対象年齢・実施方法等、異なります。
詳細については、市町のがん検診窓口までお問合せください。



がんを予防しよう！

喫煙、偏った食事、運動不足、ストレス、
アルコールは、がんの発症リスクを高めます。
規則正しい生活でがんを予防しましょう。

最も重要なことは...

禁煙

◎がん発症の最も大きな要因となるタバコは吸わない。

子宮頸がんの予防ワクチン

子宮頸がんの原因となるウイルスの感染を防ぐワクチンが2009年に承認されました。

現在、中学校1年生～高校1年生の女児を対象とした公費助成が実施されています。

※公費助成の対象などの詳細については、お住まいの自治体にご確認ください。

賀茂健康福祉センター 健康増進課 (TEL 0558-24-2036)

いのち輝き、笑顔あふれる社会を。



生きがいと健康づくり
イメージキャラクター
「ちゃっぴー」

静岡県健康福祉部



Shizuoka Prefecture

静岡県賀茂健康福祉センター

〒415-0016 下田市中 531-1 (静岡県下田総合庁舎 2階・4階) 電話 0558-24-2032
ホームページ <http://www.pref.shizuoka.jp/kousei/ko-710/> FAX 0558-24-2159
松崎保健支援室 〒410-3624 賀茂郡松崎町江奈 255-3 電話 0558-42-0262