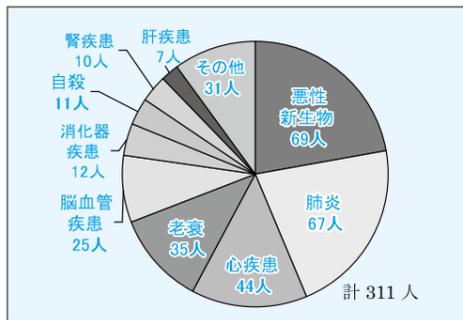


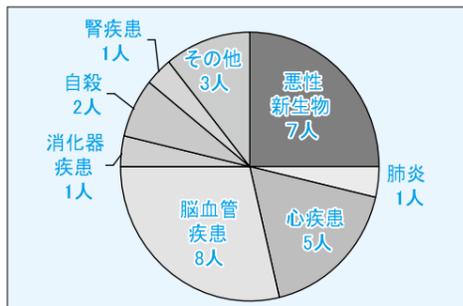
死亡原因を見ていくと、その地域の健康状態や特有の病気がわかってきます。そこで、今回は平成22年の山都町の死亡原因からわかったことについてお話しします。

全国の死亡原因の順位は、悪性新生物(がん)、心疾患(心筋梗塞、心不全等)、脳血管疾患(脳梗塞、脳出血等)です。しかし、山都町では第1位は悪性新生物、第2位は肺炎、第3位は心疾患、そして老衰、脳血管疾患と続いています(グラフ1)。肺炎で亡くなられた方のほとんどは男女

(グラフ1) 死因別死亡数(平成22年)

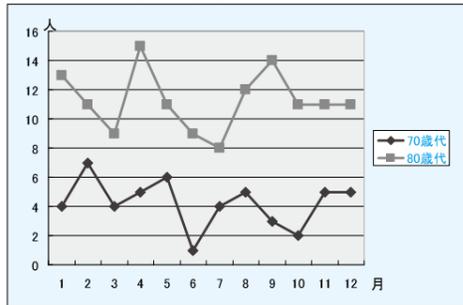


(グラフ2) 64歳以下の死因別死亡数(平成22年)



とも65歳以上でした。高齢化率の高い山都町の特徴です。64歳以下で亡くなられた方は28人でした。このうち、悪性新生物は7名、脳血管疾患は8名と、この2つの疾患で半数を占めています(グラフ2)。悪性新生物も脳血管疾患も生活習慣病が原因です。一年に1回は基本健診やがん検診を受け自分の体を見直し、悪いところは改善するよう心がけましょう。

(グラフ3) 70~89歳の月別死亡数(平成22年)



亡くなっており、社会的な問題となつていきます。山都町でもうつ病などで治療している人が増えていきます。うつ病は誰でもなる可能性がある病気で、ストレスや環境の変化が原因です。眠れない、2週間以上気持ち落ち込んで、2週間以上等々の症状があったら早めに専門家へ相談してください。

70歳以上の死亡数を月別にみると1月、4月、8月9月に増加していました。寒い時期だけでなく、季節の変わり目も死亡者が増えていきます。残暑が厳しいこの時期は熱中症等にならないよう、水分、食事、睡眠をしっかりとり体調管理に気をつけていきましょう。

生活習慣を考えよう ~小児生活習慣病予防教室~

7月8日、矢部小学校で5年生を対象とした小児生活習慣病予防教室が行われました。この教室は、子ども達が、健康に過ごすために生活習慣について考える機会をもつことを目的に実施しています。先生の寸劇で始まった今回の教室は、糖尿病予防が中心。お菓子に含まれる砂糖の量を予想し、1日に必要な砂糖の量 10gとしたときのお菓子と比べて驚いた児童たち。さらに、糖尿病になった時の血管や血液の状態を知り、「砂糖の量を考えておやつをたべよう」と感想を述べるなど、生活習慣を見直す大きなきっかけとなったようです。



矢部小の先生たちによる寸劇

笑って動いて食べて



よくかんで食べると、こんなにたくさんいいことがあります。頭文字をとって「ひ・み・こ・の・は・が・い・ぜ」

みんなでパワーアップ

清和小学校みどり教室



家庭教育部の寸劇「おやすみトレイン」



児童も熱心に聞き入ります。

8月11日、夏休み中の清和小学校に児童が集まりました。この日は、PTA家庭教育部(梶原拓也部長)が主催する「みどり教室」。清和の先生と協力して、今年で3回目の開催となります。生活が乱れがちになる夏休みに毎年開催されていく、児童に規則正しい健康的な生活習慣を続けるよう呼びかけていきます。

「み」の時間(みんなで健康について考えよう)
 「ど」の時間(食物にどんな栄養があるか知ろう)
 「り」の時間(リズムのある生活をしよう)

と3つの時間割があります。「み」の時間は家庭教育部による「かむこと」と「睡眠」の大事さを啓発



リズムに合わせて体を動かしました。

する寸劇で始まりました。「3回しか練習していない」とのことでしたが、児童にはしっかり伝わったようです。寸劇の後、養護教諭や町保健師の詳しい解説でさらに理解を深めました。

続いては「り」の時間。県スポーツ振興事業団の指導により、体育館でコーディネーショントレーニング、プールでアクアダンスが行われ、ゲームの要素を取り入れた運動を楽しんでいました。

最後は「ど」の時間。昼食を取った後、1~5年生が食育クイズなどを行っている間、6年生は筑前煮の調理に挑戦。最後に根菜類について学習しました。

みどり教室を行うと、自然と子どもたちが規則正しい生活を心がけるようになるそうです。

食生活の改善に尽力

食生活改善推進員連絡協議会会長表彰

5月に行われた、県食生活改善推進員連絡協議会総会の中で、功績のあった方に贈られる同協議会会長表彰。山都町から、嶋田サヨ子さんと寺崎美智子さんが表彰され、25年以上におよぶ食生活改善の活動が評価されました。



嶋田サヨ子さん (伊勢)



寺崎美智子さん (滝上)

「今回表彰いただきありがとうございます。推進員になつてからは食事と健康について、自分でもたくさんのことを学びました。子どもたちをはじめ、たくさんの方々と会って話を聞くこともできました。特に保育園児への紙芝居が喜んでもらえたのが嬉しかったです。」

「表彰いただき感謝しています。社会福祉協議会のいきいき料理のお手伝いなどを現在も行っていて、地産地消を意識したメニューを心がけています。昭和57年ころ、推進員として地域のお手伝いをはじめたから、この仕事は生きがいとなっています。」