

こんげつの健康

Health



Ms. ジュッピー

「第2次健康ひらた21計画」中間評価を報告

高齢者の健康とロコモティブシンドロームについて

6月号から健康ひらた21計画の各分野の評価と、計画期間の後半5年間（令和元年度～5年度）の推進方針や、村民みなで心がけたポイントをお知らせしています。

今月は、運動・ロコモティブシンドローム（運動器症候群。以下「ロコモ」という。）についてです。

中間評価の結果

ロコモを認知している人や、60歳以上で地域活動に参加している人の割合が増加している一方、次のような課題が残っています。

- ・介護保険の認定者が県と比較して多い状況である
- ・一日の歩数が3,000歩未満の人が増加している

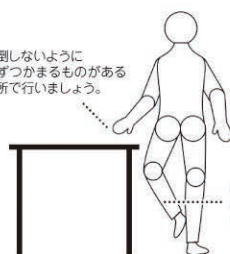
特に、一日の歩数が3,000歩未満の人は、男性が25・6%、女性が28・7%で、平成25年の基準値より上回っており、悪化してきています。

歩数の減少は一日の運動量の減少や、ロコモ、さらには要介護状態につながります。運動量を増やし、ロコモを予防しましょう。

※ロコモティブシンドローム：「立つ」「歩く」といった機能（移動機能）が低下している状態。また、それによって要介護のリスクがある状態。

【簡単！ロコトレ】

① バランス能力をつけるロコトレ…片脚立ち
一日の目安…左右1分間ずつ、一日3回

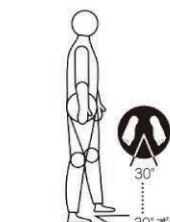


床につかない程度に、片脚を上げます。

② 下肢筋力をつけるロコトレ…スクワット
一日の目安…深呼吸するペースで、一日3回（5～6回）



2. 膝がつま先より前に出ないように、また膝が足の人差し指の方向に向くよう注意して、おしりを後ろに引くように身体を沈めます。



1. 肩幅より少し広めに足を広げて立ちます。つま先は30度くらい開きます。



〈スクワットができない場合〉
イスに腰かけ、机に手をついて立ち座りの動作を繰り返します。机に手をつかずにできる場合はかざして行います。

出典：日本整形外科学会公示
ロコモティブシンドローム予防啓発公式サイト

ひらた中央病院からの健康アドバイス



今井政人 医師

NAFLD/NASHの診断

NAFLDは予後良好な単純脂肪肝、NASHは炎症や繊維化を伴う進行性脂肪肝のため、約10年で3割前後が肝硬変、肝臓癌に進むと言われています。しかし、NAFLDも緩徐に繊維化が進む事があり、NAFLDからNASHへの進行例も報告されるため、NAFLDとNASHを区別せず、双方治療すべき病態として考えられる様になってきました。現在、NAFLD/NASHの確定診断は直接肝臓の組織を採取して調べる肝生検でなされますが、入院を必要とする侵襲の高い検査のため、重篤な肝硬変例や他疾患の鑑別が必要な場合を除き行なわれない傾向にあります。一般にはAST、ALT、γGTPや各種繊維化マーカー、鉄貯蔵量を示すフェリチン、インスリン等の血液検査と腹部超音波検査等の画像診断で総合的に判断します。

暮らしの 情報

Information

村民憲章

- 一、健康で働き、豊かな村をつくりまします。
- 一、自然を愛し、住みよい村をつくりまします。
- 一、親切をつくし、明るい村をつくりまします。
- 一、教養をたかめ、文化の村をつくりまします。
- 一、きまりを守り、平和な村をつくりまします。

役場各課・公共施設電話番号

総務課	☎ 55-3111
住民課	☎ 55-3112
税務課	☎ 55-3113
出納室	☎ 55-3114
産業課	☎ 55-3115
地域整備課	☎ 55-3116
健康福祉課	☎ 55-3119
議会事務局	☎ 55-3558
教育課（教育委員会）	☎ 55-2969
中央公民館	☎ 55-2131
ひらたフィットネスクラブ	☎ 55-3206
学校給食センター	☎ 55-3600
地域福祉センター	☎ 55-3500
農業構造改善センター	☎ 55-2019
林業研修会館	☎ 54-2057
ジュピアランド ひらた管理事務所	☎ 55-3535
蓬田こども園	☎ 55-2107
小平こども園	☎ 54-2003

ふくしま大卒等合同就職面接会開催

令和2年3月に大学等を卒業予定の方、平成29年3月以降に大学等を卒業して、現在就職活動をしている方を対象に、正社員で雇用する計画のある県内企業との面接会を開催します。

開催日時

8月8日(木) 13時～16時

「ユースエール認定企業」を中心に県内企業250社が参加予定

実施内容

合同就職面接会

会場

ビッグパレットふくしま

郡山市南2丁目52番地

その他

事前申込不要、お気軽にお越しください

お問い合わせ先

福島労働局職業安定課

☎ 024-529-5396

あなたの作品を展示しませんか

病院内の展示スペースを貸し出します

貸出期間

1か月（月初めから月末まで）

※ただし、特に必要と認めた場合は延長することがあります。

展示費用

無料

※ただし、出展にかかる経費は出展者が負担することになります。

申込み

展示しようとする1週間前までに、当院総務課に「公立小野町地方総合病院ギャラリー利用承認申請書」を提出してください。

お問い合わせ先

公立小野町地方総合病院

総務課

☎ 0247-72-3181

東京オリンピック聖火ランナー募集

公募期間

7月1日(月)～8月31日(土)

公募人数

村内1名（県内59市町村からゆかりのあるランナーを各1名選出）

応募方法

(1) インターネット

「TOKYO2020ふくしま情報サイト『ふくしまプラス2020』」
(<https://www.fuku-plus2020.jp/>)のトップページから応募フォームに入り必要事項を記入して応募してください。

(2) 郵送

所定の応募用紙に必要事項を記入し、左記に送付してください。
(8月31日の郵便局の消印のあるものまで受付します)

送付先

〒960-8670

福島県福島市杉妻町2番16号

東京2020オリンピック聖火リレーふくしま実行委員会事務局

お問い合わせ先

(7月1日から受付開始)

福島県聖火ランナー募集コールセンター

☎ 0570-200502

※受付時間：平日9時～17時