



みのわ通信 No. 80

発行：箕曲市民センター (〒518-0441 名張市夏見215番地)

TEL/FAX：63-0453

Email: minowa-ko@emachi-nabari.jp

祝敬老の日

箕曲地域づくり委員会では「敬老の日」にむけて、高齢者の方を敬愛し、ご長寿を祝うと共に高齢者の方が自らの生活向上に努め、また地域の方に高齢者の福祉について関心と理解を深めて頂くために、各地区で開催されます「敬老の日の集い」に補助をしています。

今年度の対象者(七十歳以上)は夏見が二六九人、赤坂が五五人、瀬古口が一七七人、箕曲中村が一六七人、中知山が二〇人の合計六八八人、昨年より二四人増えています。箕曲地域には一〇〇歳以上が二名おられ、どちらも女性です。最高齢は夏見区の女性一〇四歳です。

赤坂地区の最高齢

者はご夫婦そろって九十四歳の上野照二さん、愛子さんです。お二人にインタビューさせていただきましたので、左記に掲載いたします。

◆◆◆上野様♥ご長寿インタビュー◆◆◆

○お元気の源は何ですか？

- ・好き嫌いなく、バランスよく食べる。野菜が好きで、鰯や鯖、鮭などの缶詰もよく食べる。
- ・酒やたばこはしない、コーヒーが好きで毎朝飲む。(夫)
- ・家で健康体操をしています。(妻)

○今、一番の楽しみは何ですか？

- ・(夫)脳トレーニング、クロスワードパズル、ナンプレ
- ・(妻)大人のぬりえ、脳トレーニング

○ご夫婦の仲良しの秘けつは？

- ・24歳で結婚して、結婚70周年です。ケンカはしません。子ども(女3人・男1人)達の前ではケンカをしたことがない。

○最後に好きな言葉は何ですか？

- ・「愛」。愛を持って話をするように心がけている。

※インタビューを終えて・・・

職場で知り合い、24歳で結婚されて4人の子どもさんを育てられた上野さんご夫妻、ともに歩まれたご夫婦の歴史を感じました。日頃はデイサービスにも行かれ、ご夫婦で仲良く生活されています。週末には調理師の息子さんが帰省され、お二人の1週間分の食事などを作り置きしてくれるそうです。



ご近所の方々や地区の役員さんの見守りのおかげで、仲良く楽しく生活できることに感謝されていました。

【酒米 稲刈りイベント】

はさ掛け体験しませんか！
「神の穂」に天日干しを施すため「はさ掛け」をします。

おいしいお酒は
天の恵みのお米から



昨年の様子

9月12日(土)

※荒天時翌日

受付：8時～

シャディサラダ館夏見店

(駐車場 隣接地にあり)

問合せ：箕曲市民センター

箕曲まちの保健室だより

【発行】
箕曲まちの保健室
☎ 63-1073

『特定健診・後期高齢者健診を受けましょう』

こんにちは！箕曲地区まちの保健室です。9月に入り、厳しかった残暑も少し和らぎ、朝夕過ごしやすくなりました。新型コロナウイルス感染症の流行により、自宅等にいる時間が長くなり、身体活動量が減ってしまったという人も多いのではないのでしょうか。食べすぎ、運動不足、飲酒、喫煙など偏った生活習慣を続けていると、身体に異常があらわれます。ご自身の健康状態をチェックする健診を受けましょう。今回は、名張市で実施する特定健診・後期高齢者健診についてお知らせします。



なぜ健診を受けないといけないの？

糖尿病、高血圧、脂質異常症、心臓病などの生活習慣病を防ぐためです。これらは、普段の生活の中で偏った食事や運動不足、喫煙などの生活習慣が原因となって発症します。生活習慣病は進行するまで自覚症状が出にくく自覚症状が出た時には、すでに重症になっているケースが少なくありません。そのため、早期に身体の異常に気づくためには、自分自身の健康状態を知り、必要であれば生活習慣の改善に取り組むために、1年に1回はご自身・ご家族のためにも特定健診等を受けましょう。普段から通院されている方も健診の対象者です。主治医の先生にご相談ください。



健診ではどんな検査が受けられるの？

特定健診（自己負担金500円）では、問診、身体計測、診察、血圧測定、血液検査、尿検査、心電図が健診内容になります。

特定健診肺プラス（自己負担金900円）は、特定健診の内容に、肺がん検診などが加わります。

後期高齢者健診（自己負担金500円）は、「特定健診」の内容に準じます。

（住民税非課税世帯の方は200円） ※肺がん検診希望時別途500円必要

特定健診肺大プラス（自己負担金1500円）は、「特定健診肺プラス」の内容に、大腸がん検診が加わります。※名張市が指定する医療機関でのみ健診が受けられます。



健診を受けた後が大切です！！

健診で見つけた異常を放っておけば、いつか病気を発症する可能性があります。高血糖、高血圧、脂質異常、肥満など、少しの異常でもそれらが重なると、生活習慣病を発症しやすくなります。でも、生活習慣病は生活習慣の改善や適切な治療により、発症や重症化を未然に防ぐことができます。だからこそ、健診結果はきちんと確認し、生活習慣を見直すことが大切です。



今年度の箕曲地区の特定健診、後期高齢者健診は

11月11日（水）箕曲市民センターにて行います。

詳細が書かれたチラシは10月に各戸配布する予定です。

※箕曲地区で実施する健診は以下の方が対象となります。

- ・特定健診：40歳以上の名張市国民健康保険加入の方
- ・後期高齢者健診：75歳以上の後期高齢者医療に加入の方