

まるごとけんこう

Vol.
33
平成25年10月
(2013.OCT)



表紙：太極拳風景 当財団で第2・4木曜日の10時から行われている太極拳です。呼吸にあわせてゆっくりと動き足腰を鍛えます。

特集 介護保険のしくみ P2~3

まるごとけんこう館
健康ひろば P4

ミニ健康講座
まるごと健康相談
お口の健康相談会
郡山医師会から P5

健康づくりのご案内
後期 (10月~3月) P6~7

ボランティア育成講座 開催!!

開催日時 平成26年 1月15日(水)~2月12日(水)の
毎週水曜日 13:30~ (全5回)
申込受付 平成25年 12月2日(月)~13日(金)
参加費 無料 **定員** 20名(先着順)

講座に参加して「健康づくり」をテーマに
ボランティア活動を学びましょう!
*日程等が変更になる場合がありますので、詳細はお問い合わせください。

まるごと
けんこう
フェア 入場無料

10月27日(日)開催
詳しくは裏面をご覧ください

特集 介護保険のしくみ

監修
根本クリニック 院長
根本 仁

現在、少子高齢化社会が進む中で、社会全体で介護を担い、介護が必要な方をサポートしていくために、「介護保険制度」が施行されています。

介護保険制度は、市区町村が運営する保険ですが、みなさんほどの程度で存じでしょうか？

介護保険を利用するためには、介護認定を受ける必要がありますが、郡山市でも高齢者の増加に伴い、介護や支援が必要な状態である」と認定を受けた要介護認定者数は増加しています。

将来も地域で安心して暮らす為に、介護保険のしくみについて学んでいきましょう。



ドクターズアドバイス

根本クリニック 院長 根本 仁

介護保険の話

2000年に介護保険制度が施行されてからもう13年が経過しています。その間に利用者もどんどん増え郡山市では1万2千人を超えました。それだけ高齢者社会となり、また介護保険制度もなくてはならないものとなっています。要支援1と認定されれば、目安として週1回のデイサービス(入浴付き)や週2回のヘルパーが利用でき、日常生活の介助してもらえます。

医療および介護サービスは必要だが、自宅でできるだけ生活したいという人もいます。往診医療と介護保険の訪問看護サービスを組み合わせることにより、家族の負担を軽減しながら生活することも可能になってきています。例えば、ご飯が食べられなくなり鼻から栄養チューブを入れている患者さんの鼻のチューブが夜間に抜けてしまった場合、医療処置の必要はないので訪問看護師に依頼しチューブを挿入してもらえます。また、自宅での看取りを希望されていた訪問診療している患者さんが、午前11時頃突然息を引き取ったと連絡が入ったときがありました。診療時間でしたのですぐに行くことはできませんでしたが、訪問看護師に行ってもらって患者さんの処置してもらい、昼休みに訪問診療し死亡を確認したということもありました。

このような介護サービスは介護プランを作成するケアマネジャーが中心となり行っています。それぞれの地域ごとにケアマネジャーは配置されています。よく相談して自分に合った介護サービスを受けることも大切です。



「普段の生活で、身近な方にこんなことはありませんか？」

困ったらここに相談

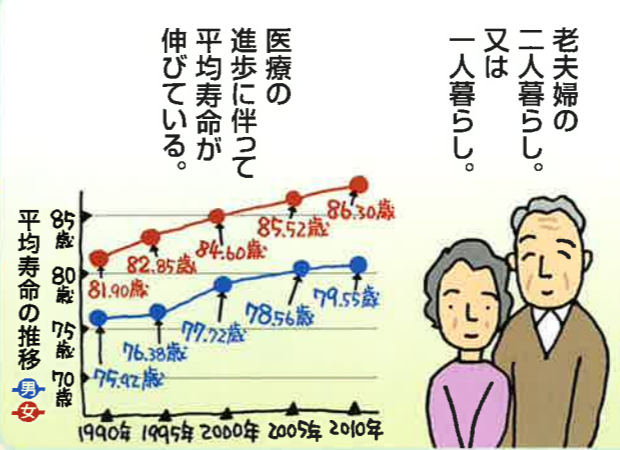
地域には、地域包括支援センターや民生委員など、高齢者の方を支援するための機関があります。相談内容に応じて各機関と連携をとり、地域の高齢者を総合的に支援しています。相談は無料です!お気軽にご相談ください。

郡山市保健福祉部介護保険課 ☎024-924-3021

介護保険のはじまり

昔
同居の子や孫など、家族みんなが高齢者のお世話をしていた。

今
核家族化により子は一人か二人。遠くに住んでいたり、身近に頼る相手がいない。



高齢者の介護を社会全体で支えあう仕組みが必要になり、40才以上の方が加入者(被保険者)となつて保険料を負担。平成12年から介護保険制度が登場!

サービスを利用できる方
65才以上の方
40才から64才までの方で病气(16種類)の特定疾病により介護や日常生活の支援が必要となつた方

介護サービスの申請と利用まで

申請
郡山市役所や各行政センターなどにある介護保険担当窓口にて「要介護認定」を申請します。

市町村
訪問調査
市の職員等が、心身の状況を調べるため訪問主治医の意見書

一次判定
コンピュータで判定

二次判定
介護認定審査会による審査判定を行います

結果通知
原則30日以内に市から通知

要介護状態区分を決定

要介護認定
対象
介護の必要性が高い方。
状態の改善・悪化防止を目的に「介護サービス」を提供します。

要支援認定
対象
介護の必要性が軽く、心身機能が改善する可能性が高い方。「介護予防サービス」を提供します。

非該当
介護認定は該当しない方。今後も、元気で自分らしい生活を続けていくために、健康づくりを心がけましょう。郡山市では「高齢者のための健康づくり教室」を開催しています。
*日程等は広報「おひやま」でお知らせしています。

ケアプランを作る
(介護サービス計画)

サービス利用の開始

更新手続き
認定の有効期限は状態に応じて3ヶ月、24ヶ月と異なります。初回認定後の有効期限は原則6ヶ月です。

当財団で行う
介護予防教室

ロコモ予防教室

1月28日(火) 13:30~15:30
詳しくは7ページをご覧ください。

この他にも定期運動コースとして
貯筋体操や太極拳などを行っています。

まるごと健康相談

予約不要
無料

ミニ健康講座

日頃の健康のお悩み、病院では時間がなくて聞けない話、生活習慣、メタボのこと等、お気軽にご相談ください。



時間 13:30~15:30

開催日	場所
11月 8日(金)	ユラックス熱海
12月 9日(月)	ユラックス熱海
12月10日(火)	並木温泉
2月20日(木)	西田地域交流センター

*日時、場所が変更になる場合もありますので、詳しくはお問い合わせください。

短い時間で健康に関するお話が聞けるミニ健康講座です。お友だちを誘ってお越しください。

「まるごと健康相談」も実施します。管理栄養士による相談も行いますので、相談だけでもご参加ください。

時間 13:30~15:30
(講座は20分程度です)

2013年のテーマは「健康寿命を延ばそう!」です。

開催日	お話の内容
11月19日(火)	特定保健用食品って体に良いの?
12月17日(火)	1日100キロカロリーの運動を始めよう
2月18日(火)	眼底検査で分かる動脈硬化
3月18日(火)	健康寿命を延ばすために ~生きがいについて~

定員5名 無料 お口の健康相談会

気になるお口のこと、歯科医師が丁寧にお応えします。疑問や悩み等お気軽にご相談ください。

時間 13:30~15:30 要予約

開催日	講師
10月10日(木)	西ノ内歯科クリニック 野口 竜実 先生 ●申込受付:9/10(火)から
12月12日(木)	(財)脳神経疾患研究所附属南東北医療クリニック 渡部 光弘 先生 ●申込受付:11/12(火)から

郡山医師会から

「子宮頸がんワクチン」について

塚原産婦人科内外科医院 院長 佐藤 功一



「子宮頸がん」とは子宮頸部(子宮の入り口付近)にできるがんです。毎年約1万5千人もの女性が新たに子宮頸がんにかかり、約3千5百人が亡くなっています。20~30才の頸がん患者が増えています。

■HPVというウイルスの感染が原因です。
HPV(ヒトパピローマウイルス)は皮膚や粘膜に存在するごくありふれたウイルスです。150種類以上ありますが、子宮頸がんの原因となるのは15種類ほどで「発がん性HPV」と呼ばれます。発がん性HPVは主に性交渉によって感染します。発がん性HPVに感染しても90%以上は体内から自然に排除されるため一過性です。排除されなかった一部のウイルスの感染が長期間続くと、子宮頸部の細胞が異常な形態を示すようになり、がん化するとされています。しかしHPVは一度排除されても再度感染するため定期的に検診を受けるなどして早期発見に努めることが大切です。

■子宮頸がんを予防できるワクチンがあります。
発がん性HPVの中でもHPV16型・18型の2価ワクチンと尖圭コンジローマの予防を付加した四価(6・11・16・18)ワクチンがあります。2種類は、その他の発がん性HPVに比べて特に子宮頸がんになりやすく20代~30代の子宮頸がん患者さんから高い頻度でみつかっています。子宮頸がん予防ワクチンを接種することでこのHPV16型・18型の感染をほぼ100%防げることができます。日本でも平成21年より2価ワクチン、23年より4価ワクチンが発売されています。

子宮頸がん予防ワクチンは肩の近くの筋肉に接種します。初回接種から1ヶ月後(2価)、2ヶ月後(4価)、6ヶ月後の合計3回の接種が必要です。3回接種することで十分な効果が得られるため、きちんと最後まで接種することが重要です。

■接種後の副作用について
ワクチンを接種した後に注射した部位が腫れたり痛むことがあります。このような痛みや腫れは体内でウイルス感染に対して防御する仕組みが働くために起こります。まれに重い副反応があります。アナフィラキシー様症状(血管浮腫、呼吸困難など)が起こることがあります。因果関係は不明ながら持続的な痛みを訴える重篤な副反応が報告されています。その発生頻度は調査中です。そのため国は現在、調査が判明するまで子宮頸がん予防ワクチンの積極的勧奨は控えています。接種に当たっては有効性とリスクを理解した上でワクチンを受けていただきたいと思います。

まるごとけんこう館

「家族みんなで健康づくりがしたい…」
「平日では参加できない…」
そんな方にぜひ利用していただきたい「まるごとけんこう館」です。月一回土曜日に開催します。お気軽にお立ち寄りください。



内容

- ワンコイン体験 料金:500円
ワンコインで調理や運動等が体験できます。
- ミニ健康講座 料金:無料
20分程度の健康講座です。
- まるごと健康相談 料金:無料
健康全般、栄養、食事、運動、生活習慣、病気、介護等について専門のスタッフが相談に応じます。

要予約
024-924-2911
申込受付は
8:30~17:15です
1ヶ月前から先着順で
申込受付

~あなたの肺の健康度は?~ 肺年齢を測ってみよう	健康とヨーガ	~小学1、2、3年生生まれ!~ 初めての料理に挑戦!	心も体もリフレッシュ!
11/9土 500円ワンコイン 定員30名 9:00~11:30 申込受付:10月9日(水)~23日(水) *抽選 当選者以後日連絡します 内容:肺機能検査 ●ミニ健康講座 「COPDを知っていますか?」 ●まるごと健康相談	12/14土 500円ワンコイン 定員30名 10:00~11:30 申込受付:11月14日(木)から 内容:アーサナ(ヨーガのポーズ)呼吸法・瞑想 ●まるごと健康相談	2/8土 500円ワンコイン 定員 親子15組(先着順) 9:30~13:00 申込受付:1月8日(水)から 内容:調理実習 ●ミニ健康講座 「かぜ予防の食事」	3/8土 500円ワンコイン 定員20名 10:00~11:30 申込受付:2月10日(月)から 内容:ストレッチ体操 ●まるごと健康相談

健康ひろば

健康寿命を延ばそう!

10から始めよう!

日常生活の活動量を増やし、今より10分多く活動することは、糖尿病や心臓病などの生活習慣病、膝や足腰などが衰えるロコモティブシンドロームや認知症などを予防し、健康寿命を延ばします。さらにストレスを解消し、心の健康にも有効です。

厚生労働省は「健康づくりのための身体活動基準2013」と「アクティブガイド」健康づくりのための身体活動指針」を策定し、運動よりも身体活動(生活活動+運動)を重視し、毎日の生活の中で身体活動を少しでも増やすことを推奨しています。身体活動には、スポーツや運動と日常生活における掃除、洗濯、料理、通勤などの生活活動が含まれます。

65歳以上の高齢者は、寝たきり等になるリスクを低減するためにも身体活動不足の予防を心掛けることが大切です。横になっただまや座ったままにならなければ、どんな動きでもよく「運動の強度を問わず、毎日40分からだを動かす」ことが目標です。

10月10日(木)から始めましょう!

食事バランスチェック表

みんなもチェックしてみよう!

加齢とともに、噛めない、飲み込みにくい、骨がもろくなる、腸の動きが鈍くなるなどの身体的特徴が現れます。また、家族が減ったり、一人暮らしになると、食事量の減少、好きなもの、食べやすいものばかり食べる偏食傾向が見られ、低栄養状態を招きます。元気で長生きするための食事は「栄養状態のよい」からだを保つことにあります。食事バランスチェック表を使い、1日に食べたものに○をつけ、1・2日で食べなかったものを3日目に食べるなどして、1日の合計が7以上になるよう、いつまでも元気で生き生きとした食生活を心がけましょう。

	肉類	魚類	大豆製品	卵	牛乳乳製品	小魚・海藻	緑黄色野菜	その他の野菜きのこ	果物	ごはん・パン・めん・いも	計
例	10/1	○	○	○	○		○	○	○	○	8
	10/2		○	○	○		○	○	○	○	7
	10/3	○		○	○	○	○	○	○	○	8
1日目	/										
2日目	/										
3日目	/										
4日目	/										
5日目	/										
計											

健康づくり

のご案内

平成25年10月
平成26年3月

健康づくり教室

10月 バスで行く昭和の森 ハイキング
青空健康教室

日時 10月4日(金) 9:30~15:30
※申込受付9月4日(水)から18日(水)まで

内容 青空の下、楽しく歩いて、地域の食について学ぼう
ハイキング、そばの昼食と栄養の話、ストレッチなど

参加費 1,750円(そばの昼食代含む)

定員 30名 応募多数の場合は抽選

集合場所からバスの送迎があります。雨天時は中止します。



12月 あなたの血液大丈夫?
自分の体を知り血液をサラサラにする食事

日時 12月10日(火) 13:30~15:00
※申込受付11月11日(月)から

内容 血液をサラサラにするための食事 管理栄養士の話

参加費 500円 **定員** 20名



3月 体をほくしてすっきり
心も体もリフレッシュ

日時 3月7日(金) 10:00~11:00
※申込受付2月7日(金)から

内容 ストレッチ体操 トレーナーの運動指導

参加費 500円 **定員** 20名



チャレンジコース

1月 はじめての太極拳

日時 1月17日(金) 10:00~11:30
※申込受付12月17日(火)から

内容 太極拳の基本動作 **参加費** 500円 **定員** 30名

2月 リンパコンディショニング

日時 2月7日(金) 10:00~11:30
※申込受付1月7日(火)から

内容 上肢と下肢のリンパを流す **参加費** 500円 **定員** 30名

元気っ
集まれ!! **親子体操教室**

実施日 第2・第4 木曜日 **対象** 園児・小学生親子
15:30~16:30 **参加費** 無料



あなたの町で健康づくり
地域開催教室

10名以上サークルなどのグループ
でお申し込みください。ロコモ予防教室、
ワンサイズダウン教室などの健康
づくりを地域で出張開催いたします。
詳しくはお問い合わせください。

11月 おなかすっきり
ワンサイズダウン教室

日時 11月20日(水) 13:30~15:30
※申込受付10月21日(月)から

内容 お腹まわりをすっきりさせる食事と運動
保健師・管理栄養士の話、トレーナーの運動指導

参加費 1,000円 **定員** 20名



1月 足腰元気に
ロコモ予防教室

日時 1月28日(火) 13:30~15:30
※申込受付1月6日(月)から

内容 いつまでも若々しく過ごすための食事と運動
保健師・管理栄養士の話、トレーナーの運動指導

参加費 1,000円 **定員** 20名



こころの健康セミナー

1月 ~心身の調和をはかる~
ヨーガセラピー

日時 1月22日(水) 19:00~20:00
※申込受付12月24日(火)から

内容 アーサナ(ヨーガのポーズ)
呼吸法・瞑想

参加費 500円 **定員** 20名



歯の健康セミナー

2月 歯を長持ちさせよう

日時 2月27日(木) 13:30~15:00
※申込受付1月27日(月)から

内容 歯科医師のむし歯の話とお口の相談
講師:デンタルオフィス郡山 院長 小野 雅洋 先生

参加費 無料 **定員** 20名



介護・福祉等の現場で働くスタッフのための **自己啓発研修会**

「段取り力アップ講座」 **日時** 11月16日(土)13:30~16:00
講師: アンビジャス株式会社 代表 古茂田 志郎 先生 **場所** 郡山市総合福祉センター
受講料 無料 **定員** 60名

詳細は要介護認定調査センターにお問い合わせください ☎024-924-2913

2月頃に「認定調査員研修会」も予定しております。
詳細につきましては財団のウェブサイトに掲載しますので、ご覧ください。

初心者歓迎 健康生活応援コース

ワンコイン
500円
1回
500円

ワンポイント体操 それぞれのコースで行っています。

10月	11月	12月	1月	2月	3月
腹筋運動	ロコモ予防	脱メタボ!	ストレッチ	肩こりとんでけ	腰痛予防

元気はつらつコース
マシントレーニング

トレーニングマシンやエアロバイク
を使い、自分のペースで体力をつけ
よう!

日時
毎週月曜日 14:00~15:00
毎週水曜日 10:00~11:00

ゆったりしっかりコース
貯筋体操

筋力トレーニングで、腰痛・膝痛・
転倒予防。さらに太りにくい体をつ
くろう!

日時
第1・3・5木曜日
10:00~11:00

太極拳

呼吸に合わせてゆったりと。足腰を
鍛えて、しなやかな体をつくろう!

日時
第2・4木曜日
10:00~11:00

すっきりスマートコース
エアロビクス

やさしいエアロビクスです。音楽に
合わせて楽しく動こう!

日時
毎週火曜日
10:00~11:00

らくらくリラククスコース
アクアビクス

水中ウォーキングを中心
とした運動です。水に親
しみリラックス!

場所
ユラックス熱海
※プール使用料(250円)は別途
当施設からユラックス熱海までバスで送迎します。



日時	金曜日	要予約
月	日	時間
10月	11日・25日	10:00)
11月	8日・22日	
12月	13日	
1月	10日・24日	11:00
2月	14日・28日	
3月	14日・28日	

参加にあたっては、安全で効果的な運動のため健康チェックを受けていただきます

健康チェック

健康な生活を送るために、自分の体やライフスタイル・体力をチェックしてみましょう!
また、年に一度受けることで体の変化を感じましょう。

健康生活応援チェック 1,500円

- ・メディカル (貧血、体脂肪率、肺機能検査等)
- ・ライフスタイル (生活習慣、食生活チェック)
- ・体力 (筋力、柔軟性、持久力等)

総合アドバイス

結果をもとに、健康、運動、食事について専門職がアドバイスします。

健康づくり

自分にあった健康づくりをはじめましょう!!

動脈硬化チェック 5,000円

- ・メディカル (血液、心電図、眼底、頸部エコー、体脂肪率、肺機能検査等)
- ・ライフスタイル (生活習慣、食生活チェック)
- ・体力 (筋力、柔軟性、持久力等)



●要予約:詳しくはお問い合わせください。 ●電話:024-924-2911

申し込み
問い合わせ

(公財)郡山市健康振興財団
健康センター(郡山市保健所2階)

電話 024-924-2911

時間 8:30~17:15 申込受付は8:30からです

- 開催日の1ヶ月前から先着順で申込受付(土・日・祝祭日の場合は翌日からになります)
- 各教室は定員の半数で開催となります。
- 講師の都合等により日時等が変更になる場合があります。

http://www.marugotokenkou.com

まるごとけんこう

検索

健康寿命を延ばそう!

第7回 脱ロコモ!

まるごとけんこうフェア

無料

平成25年 10月27日(日)

時間 午前10時～午後3時

会場 (公財)郡山市健康振興財団(郡山市保健所内)



郡山市イメージキャラクター「かくとくん」

かくとくんの妹「おんぶちゃん」



パン屋さんか来るよ!



コラックスの足湯コーナー



カルシウムアップ!! 骨太すいとん汁 試食コーナー!

午前10時～午後12時半まで なくなり次第終了

けんこう相談

皮膚科・内科の相談をお受けします。

皮膚科の相談

皮膚科医師 長谷川 隆哉 医師

9月24日(火)から予約受付(先着8名) ※当日枠もあり

骨密度測定

9月24日(火)から予約受付(先着50名) ※当日枠もあり

薬の相談コーナー

薬剤師が薬の相談を行います。

しんたい測定

身長、体重、体脂肪率、血圧、視力

ロコモティブシンドローム(運動器症候群) 予防コーナー

足腰おとろえ等チェック
運動
介護の相談
歯のお話し、歯周病検査
(財)脳神経疾患研究所附属 南東北医療クリニック
渡部 光弘 医師
食事のお話し

健康講演会

「あなたの大切な人を乳がんから守りましょう」
～乳がんの早期発見(マンモグラフィ)・予防・治療の今～

星総合病院 院長代行 **野水 整** 医師

時間 平成25年10月27日(日) 午後1時～午後2時

会場 郡山市保健所4階 大ホール

要予約

9月24日(火)から予約受付開始

会場MAP 駅から車で15分、市役所から徒歩5分

(公財)郡山市健康振興財団 インターネットでもご案内しています! <http://www.marugotokenkou.com/> 検索

〒963-8024 郡山市朝日 2-15-1 (郡山市保健所内) e-mail: kzk@marugotokenkou.com



お問い合わせ/直接またはお電話で
平日 8:30～17:15
(土・日曜、祝祭日、年末年始を除く)

- 健康センター……………TEL.024-924-2911
- 要介護認定調査センター……………TEL.024-924-2913
- 共通……………FAX.024-924-2907

交通機関(バス)

①朝日二丁目下車 ②朝日三丁目下車
③郡山郵便局前下車 ④郡山市役所前下車
⑤郡山市保健所前下車(西ノ内～安積線)

この印刷物は、FSC®の基準に従って認証され、適切に管理された森からの木材を含んだ用紙を使用しています。