



## 9月は世界アルツハイマー月間です

【問い合わせ】新館長寿福祉課(☎41-3576)

国際アルツハイマー病協会が、世界保健機関(WHO)と共同で毎年9月21日を「世界アルツハイマーデー」と制定し、この日を中心に世界中で認知症の普及啓発を実施しています。この機会に、認知症への理解を深めましょう。

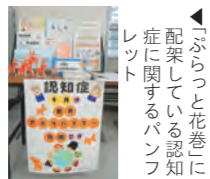
### 世界アルツハイマー月間中の市の取り組み

市内各図書館で、休館日を除く9月2日(金)～30日(金)の間、企画展示「みんなで知ろう認知症」を開催しますので、ぜひ図書館をご利用ください。

また、イトーヨーカドー花巻店2階の花巻市情報発信センター「ぶらっと花巻」に認知症に関するパンフレットなどを配架しています。お買い物などの際に、ご自由にお持ち帰りください。



市内図書館に設置している認知症に関する本



「ぶらっと花巻」に配架している認知症に関するパンフレット

### 認知症サポーター養成講座を開催しています

市では、講師を派遣して認知症サポーター養成講座を開催しています。地域で困っている人へのちょっとした声掛けや見守りが、認知症の人やその家族が住み慣れた地域で安心して暮らし続けられることにつながります。仕事や生活の中で、できることから始めてみませんか。

#### 認知症サポーターとは？

認知症に関する正しい知識と理解を持ち、地域や職場で認知症の人や家族をあたたく見守る応援者のことをいいます。

- 対象 市内在住または在勤、在学の人  
※団体でお申し込みください
- 時間 90分程度
- 内容 認知症に関する基礎知識、具体的な対応方法
- 講師 花巻市認知症キャラバン・メイト
- 受講料 無料
- 問い合わせ 花巻中央地域包括支援センター(担当:認知症地域支援推進員☎24-7246)

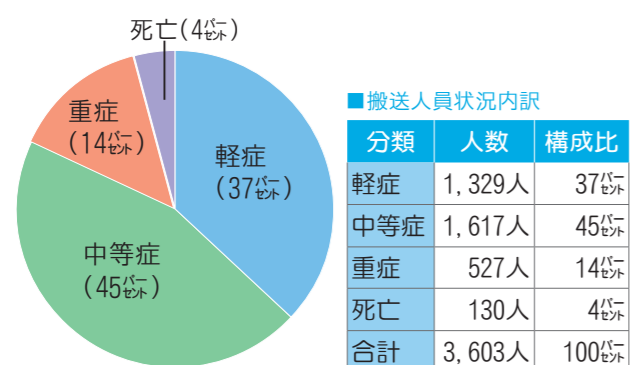


## 9月9日は「救急の日」、9月4日～10日は「救急医療週間」 救急車の適正利用にご協力を

救急車の出動件数は毎年増加しています。しかし、中には「少し指を切った」「打撲した」など、明らかに救急車の利用に適さない要請もあります。

同じ時間帯に出動できる救急車の台数には限りがあります。救急車を本当に必要としている人のために、救急車の適正利用にご協力をお願いします。

### ■傷病程度別搬送人員の状況[令和3年]



### ■救急車を呼ぶときの手順

119番通報すると、指令員が必要なことを順番に伺います。次のことを伝えましょう。

- ①「救急です」(火災と区別するため)
- ②発生場所(住所)と近くの目標物
- ③病気やけがの状態と人数
- ④事故の場合はその状況
- ⑤電話番号と通報者の名前

急な病気やけがをしたとき、緊急度に応じた対応を支援する「全国版救急受診アプリ『Q助(きゅーすけ)』」(<https://www.fdma.go.jp/mission/enrichment/appropriate/appropriate003.html>)が消防庁から配信されていますので、ご活用ください。

\*救急車を呼んだ方がいいか迷ったときや、救急指定病院などの問い合わせは下記へ

【問い合わせ】消防本部警防課(☎24-2141)



## 9月は健康増進普及月間です

【問い合わせ】健康づくり課(☎41-3613)

健康のためには、生活習慣を改善し、生活習慣病などの発病を予防する「一次予防」が重要です。

国では、健康に対する個々の自覚を高め、健康づくりを推進していくために、毎年9月を「健康増進普及月間」と定め、普及啓発の取り組みを行っています。

#### 統一標語

1に運動 2に食事 しっかり禁煙 最後にクスリ  
～健康寿命の延伸～

### 運動～歩いてお得に健康に！～

運動は、生活習慣病などの病気の予防に効果的ですが、運動をすることに対してハードルが高いと感じている人が多いのも現状。

市では、スマートフォンアプリを利用し、歩数などに応じたポイントを一定数獲得すると、抽選で電子ギフトがもらえる「はなまき健康ポイント事業」を9月1日からスタートしています。これを機に、ウォーキングによる健康づくりに取り組んでみませんか？

※はなまき健康ポイント事業の詳細については広報はなまき8月1日号や市ホームページ([https://www.city.hanamaki.iwate.jp/kenko\\_iryofukushi/oshirase/1016945.html](https://www.city.hanamaki.iwate.jp/kenko_iryofukushi/oshirase/1016945.html))をご覧ください



QRコード

### 禁煙の勧め

長年たばこを吸っていても、禁煙するのに遅すぎることはありません。ご自身やご家族などの健康を守るために禁煙に取り組んでみませんか？

※禁煙治療および市内の禁煙外来については市ホームページ([https://www.city.hanamaki.iwate.jp/kenko\\_iryofukushi/oshirase/1011140.html](https://www.city.hanamaki.iwate.jp/kenko_iryofukushi/oshirase/1011140.html))をご覧ください



QRコード



食事による健康づくりについては、下のページをご覧ください！



## 9月は食生活改善普及運動月間です



国では、毎年9月を「食生活改善普及運動月間」としています。新型コロナウイルス感染症の拡大により食生活が大きく変わり、感染拡大前と比較し不健康な食生活になったと感じている人も多くいます。特に、野菜、果物、肉類、魚類および牛乳・乳製品の摂取が減っているという報告があります。

食生活改善普及運動では、「食事をおいしく、バランスよく」を基本テーマに▶主食・主菜・副菜をそろえた食事▶野菜摂取量の増加▶食塩摂取量の減少▶牛乳・乳製品の摂取習慣一の定着を目標としています。

### 食事をおいしく、バランスよく

多様な食品から、体に必要な栄養素をバランスよく取る秘訣は、毎日の食事で、主食・主菜・副菜を組み合わせることで、食生活の改善を図ります。

### 毎日野菜をプラス1皿

野菜にはさまざまな栄養素が含まれており、健康維持のために必要なビタミン、ミネラル、食物繊維を満ちた野菜の量は成人1人につき1日あた

り350g以上です。このうち、120g程度はニンジンやホウレンソウなどの緑黄色野菜から、残りはキャベツやタマネギなどの淡色野菜から摂取することが望ましいとされています。

### おいしく減塩1日マイナス2g

日本人の食塩摂取量の目標値は1日あたり、成人男性7.5g未満、成人女性6.5g未満です。だし汁やかんきつ類、香辛料を上手に使っておいしく減塩。また、栄養表示を見て賢く減塩しましょう。

### 毎日の暮らしにwithミルク

牛乳や乳製品には、たんぱく質とカルシウムがバランスよく含まれており、栄養価が高い食品です。しかし、20～30代では3人に1人が乳製品を摂取していません。将来の骨粗しょう症の予防のためにも、牛乳・乳製品は積極的に取りたいものです。そのまま飲むのが苦手な場合は、料理に活用し取り入れてみましょう。

【問い合わせ】健康づくり課(☎41-3607)