

# すこやか広場 ▶▶▶ 「健康チャレンジ」に参加してお得に健康習慣

血圧・体重・歩数を測ることは、自分の体の状態を知る第一歩です。毎日続けることで、小さな変化に気づきやすくなり、食事や運動などを見直すきっかけになります。体重や血圧を定期的に確認することで、生活習慣病予防や重症化予防にもつながります。「測るだけ」の簡単な健康習慣ですが、自身の健康に関心を持つ大切なきっかけになります。

与謝野町では、血圧・体重・歩数を記録して取り組む「健康チャレンジ」を実施中です。記録を続けることで自分の頑張りや変化が見え、健康づくりを続けやすくなります。楽しみながら、健康づくりをはじめませんか。

## 60日間記録して、お得に健康習慣 よさの健康チャレンジ

【対象】町内在住の20歳以上の方  
【期間】11月30日(月)まで

このチャレンジは、「血圧測定コース」「体重測定コース」「歩数計測コース」のいずれかの行動目標に自宅で取り組み、所定の用紙に60日分の記録を記入のうえ、住民健診会場または保健課へ提出していただくと、参加賞を贈呈するものです。さらに、参加者の中からWチャンスとして、豆っこ米や健康グッズ、防災グッズなどが当たる**特別賞を抽選で贈呈**しています。

※昨年度は20人に特別賞を贈呈  
今年度は、健診受診や保健課事業への参加申し込み、アンケート回答を行うことで、特別賞の当選確率が**最大3倍**になる特典もあります。

- STEP 1** 3つのコースから続けやすいコースを一つだけ選択
- 1 測るだけでOK！  
**1 血圧測定コース**
  - 2 測るだけでOK！  
**2 体重測定コース**
  - 3 日常生活の歩数でOK！  
**3 歩数計測コース**



- STEP 2** コースを選択したら記録を開始
- 11月30日までのうちの60日分を記録。いつから始めても、連日でなくても大丈夫！



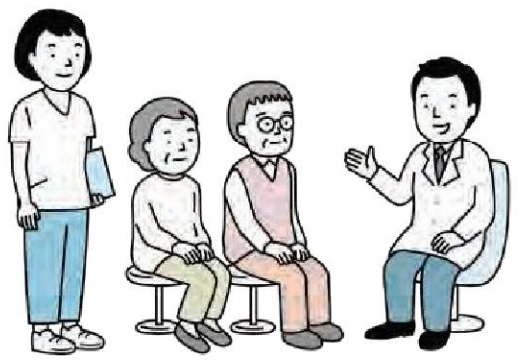
※記録用紙(黄色)は、住民健診の申込案内に同封しているほか、保健課にも置いています

- STEP 3** 記録用紙を住民健診会場、または保健課にお持ちください
- 記録用紙と引き換えに参加賞をお渡しします。

**参加者の感想**  
※特別賞受賞者

ウォーキングを今までしていたが、記録が励みになりがんばれた。

体重が気になり記録していました。お風呂上りに血圧測ります！



こんにちは、認知症地域支援推進員です。今月は「認知症疾患医療センター」についてお話しします。

## 住み慣れた地域で安心して暮らしていけるように 認知症コラム

【第14弾】  
認知症疾患医療センターとは

「ご自身やご家族にこのような変化はありませんか？」  
「年のせいかな病気のせいかな忘れっぽくなった」  
「大切な約束を忘れる」  
「怒りっぽくなった気がする」  
「この先どうなるのだろうか」  
「家族の介護をどうしたらよいかわからない」  
また、「まだ相談するほどではない」「どこに相談したらよいかわからない」など、変化について一人で、または家族だけで悩みを抱えてしまう声も聞こえてきます。

**寄り添い支援する認知症疾患医療センター**

認知症疾患医療センターは、京都府立医科大学附属北部医療センター内に併設され

ており、認知症に関する専門的な相談や診断、治療を行う医療機関です。医師だけでなく、精神保健福祉士や公認心理師、保健師などの多職種が連携し、ご本人やご家族の不安に寄り添いながら支援を行っています。

認知症疾患医療センターを受診する場合は、かかりつけ医からの紹介が必要です。受診時には相談員が本人やご家族の不安をお聞きしたり、診断後のサポートをしています。地域包括支援センターや介護・福祉の事業所、認知症カフェなどと連携も行っていきます。

**認知症疾患医療センター(北部医療センター内)**  
☎46・4701(直通)  
午前9時～午後4時30分  
(月～金曜日 ※祝日および年末年始を除く)

**はじめの一歩として**

認知症は、年齢を重ねる中で誰にでも起こりうる身近なもので、「何もできなくなる病気」ではありません。周囲の理解や早めの相談によって本人に寄り添った生活について一緒に考えていくことができます。

「少し気になるな」と感じるときが相談のタイミングです。ご本人だけでなくご家族からの相談も受けています。気軽に身近な場所で話をしてみてはいかがでしょうか。



問 地域包括支援センター(福祉課内) ☎43-9021