

総務部 総務課長
宇都宮 裕 様

城川支所
生活福祉課長 河野 栄二

会 議 要 録

| | | |
|-----------------|---|--|
| 名 称 | 平成 28 年度 第 2 回 城川地区保健推進員会 | |
| 事 務 局 | 城川支所 生活福祉課 健康推進係 | |
| | 電 話 0894-82-1115 | |
| | F A X 0894-82-0118 | |
| 開 催 日 時 及び場所 | ① 平成 29 年 2 月 6 日 (金) 13 : 30 ~ 15 : 00 城川保健福祉センター会議室 | |
| 出席者 | 委 員 | 森岡 美栄子氏他保健推進員 60 人中 24 人出席 (出席率 40.0%) |
| | その他 | 講師 精神科認定看護師 : 渡辺 とよみ |
| | 事務局 | 城川支所生活福祉課 課長 : 河野 栄二 保健師 : 三瀬、赤松、 栄養士 : 大野本 |
| 議事内容(要旨) | <p>1. 開会</p> <p>2. あいさつ</p> <p>3. 研修内容</p> <p>① 講演会「心の揺れに備えましょう～こころの健康づくり～」 講師 : 精神科認定看護師 渡辺 とよみ</p> <ul style="list-style-type: none"> ・人の心は、生きている間、ずっと最も健康な状態から最も不健康な状態を揺れ動いている。 ・こころの病気の表れる要件は、孤立・不安・不眠・疲労、高齢になると脱水が加わる。(例えば、登山家が山を登っているとその極限な環境から妻の幻覚を何度も見たり、ヨットで世界一周の航海をしているときも幻覚を見た経験者がいる。) ・幸せ指数ランキングによると、本日の参加者は、今後、ますます幸せを感じる年代に入っている。(若いということは決して幸せとは限らない) ・愛媛県は県別にすると、第 4 位である。(良好な人間関係・心地よいコミュニケーション) | |

- ・幸せを感じる＝セロトニンが増える。→朝陽を10～20分浴びるとよい。
 - ・セロトニンフーズには、バナナ・大豆・ゴマ・ナッツ・乳製品・カツオ節・しょうが・米・魚・パン・いも等がある。
 - ・恐怖や不安を減らす脳内ホルモン＝オキシトシンは、人とのふれあいや感動したり人の役に立つ等をするると活性化してくる。
 - ・グルーミング実施：二人組になって、お互いの良いところをほめてあげる。
 - ・うつのはり候として、眠れない・気分が重たい・人に会いたくない・食欲がない・気力が沸かないなどがある。
 - ・心を回復させるポイントとして、こころを不健康な状態から健康な状態に揺らすとよい。
 - ・人と交わることで孤立を減らし、安心を増やして不安を増やし、よく寝て不眠を減らす。
 - ・笑いには、免疫力を高めたり、細胞や血管を若々し、脳を刺激したり、自律神経の働きをよくしたり、痛みを和らげ、ストレスを解消させる効果がある。
 - ・歳を重ねることと、老いることとは違う。
 - ・身体は老いても、経験を重ねることで、人としての円熟・深みが増してくる。
 - ・心は、成長し続けるので、自分らしい人生を重ねて、より心豊かに過ごしましょう。
- 質問：統合失調症になっている人は完全には治らないのか？
- 答え：医療機関で継続的に内服治療が必要で、現れる症状が少しずつ少なくなってくる。
- 感想：普段新聞配達をしており、朝日を浴びることが多い。朝日はセロトニンを増加させる働きがあるので意識して生活を送りたい。

②研修会

ア 特定健診受診状況について…1月末までの暫定結果

- ・城川地区の特定健診受診者（40～74歳までの国保加入者）は、年々減少している。
高齢化のためか？40歳以下の受診者は数名だった。
- ・がん検診の受診者についても、肺がんCT検査以外は年々減少している。
- ・要精密検査者で今年度は城川町内で3名発見されている。がん以外でもいろいろな疾患が発見されており、早期発見は大切なことである。
- ・大腸がん検診での精密検査未受診が毎年多い。

| | |
|-----|---|
| | <ul style="list-style-type: none"> ・西予市全体においても、要精密検査者の中では、同様に大腸がん検診未受診者が多い。 <p>イ 「適塩・適糖・しっかり野菜」のすすめについて</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ソルセイブ味覚検査の結果について説明…0.8は正常 ・加齢や喫煙習慣などによって、塩分を感じる閾値が高くなっていく場合がある。 ・男性1日の塩分摂取量0.8g 女性0.7g 高血圧の人0.6g ・白ご飯は塩分0、食パン6枚切り0.8g+マーガリンの塩分となる。 ・豆腐だけでは食べれないので何かが必要。醤油 or ポン酢？ ・どのような食品を摂取するのは自由だが、ひと工夫で減らすことはできる。 ・よく食べる食品献立の塩分含有の紹介 ・砂糖の摂取量は大人1日20g。コーヒーに必要な方は注意して！ ・野菜1日350g うち緑黄色野菜を120g摂取しましょう。 <p>質問：かぼちゃのスープを作ったらとても甘かった。糖分はどんなものか？</p> <p>答え：野菜の中に含まれる糖分と、砂糖の糖分とは意味が違っているので、砂糖としては考えなくてよい。</p> <p>4. その他、意見交換</p> <ul style="list-style-type: none"> ・講演会の感想として、とてもよかった。これから自分の身体に向き合って生きていきたい。 ・第1回地域包括ケアを考える研修会の参加のすすめ…各個人で行ってください。 <p>5. 閉会</p> |
| 備 考 | |

年度 平成16年度～

カテゴリ 行政一般

審議会名 西予市保健推進員会

公開開始日

審議会の概要

西予市保健推進員会は、西予市保健推進員設置要綱及び健康増進法等関係諸法令の定める保健事業の円滑かつ効果的な推進を図ることを目的に設置されており、各地区（明浜地区35人以内、宇和地区140人以内、野村地区135人以内、城川地区60人以内、三瓶地区50人以内）から推薦された420人以内の者を、保健推進員として市長が委嘱している。

推進員会の開催は必要に応じ市長が招集し、各種保健事業に関する事項について審議をおこなう。