

家族あいさつ～絆～

あたり前のことが難しい時代となってきた現代。「あいさつ」の大切さを再認識するため、「一番身近な「家庭でのあいさつ」の現状を把握しながら、あいさつからはじまる「家族のコミュニケーション」や「家族の絆」を深める仕掛けづくりを行っています。

— 社会教育委員の活動から —

家族あいさつ～絆～ アンケート結果
感謝の気持ち・行動について(抜粋)

地域のつながりを生かした取り組み始まる



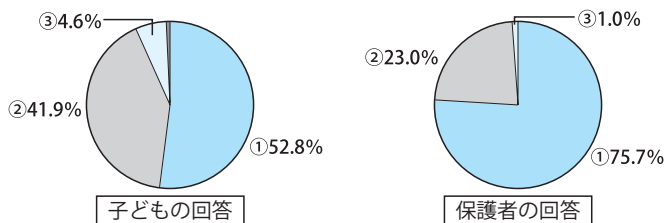
石川県立大学 准教授
桑村 佐和子さん

地域の課題を解決するためには、まずその課題のありかをきちんと捉えることが不可欠です。今回のアンケートでは、あいさつは交わしあっているものの、自分からはちよつと恥ずかしい人もいる現状が見えてきたのではないのでしょうか。

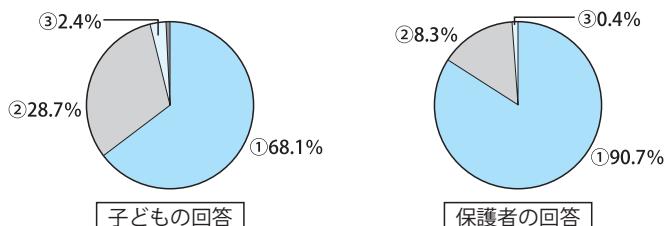
社会教育委員は地域のさまざまな人とのつながりを持っています。そのつながりを通して多様な観点と、委員自身の日常的な感覚を生かして課題解決を探ることが期待されています。地域の皆さんとともに、一歩進める取り組みが始まったと感じています。

アンケート対象者：4,971人(回収率85.8%)

問 家族に「ありがとう」など感謝の気持ちが伝えられる。

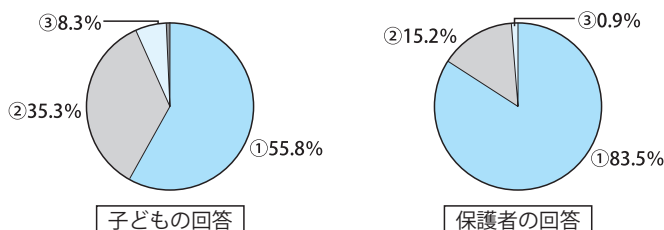


問 先生や友達に「ありがとう」など感謝の気持ちが伝えられる。

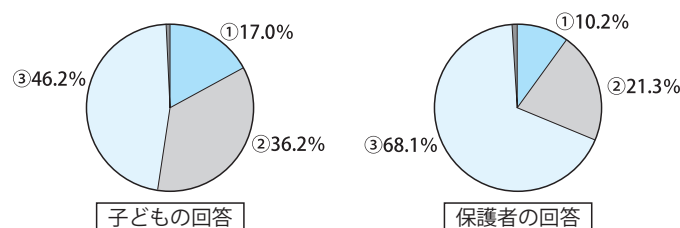


回答例：①言える ②時々言える ③言えない、言わない

問 自分からすすんで、あいさつが来ている。



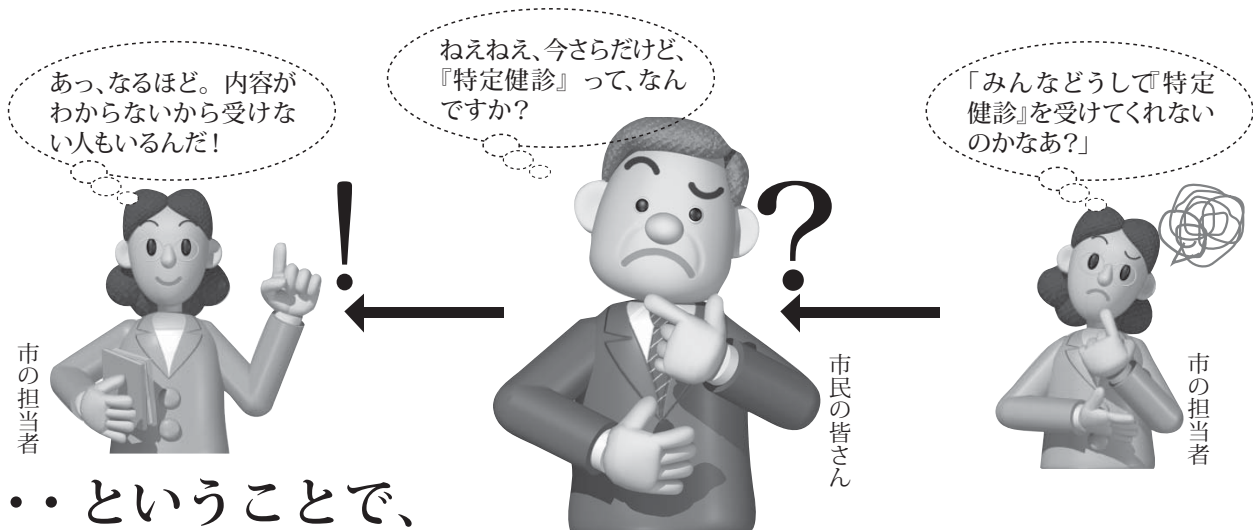
問 自分からあいさつする事は、はずかしい。または、むずかしい。



回答例 ①そう思う ②どちらでもない ③あまり思わない
(9月13～30日にかけて、市内年長児・小学生・中学生とその保護者を対象にあいさつに関するアンケートを実施。無回答のものは除いてあるため、アンケート結果の合計は100%にはなりません。)



あいさつ運動(七尾駅前)



…ということで、 『特定健診』ってなんですか？

40～74歳までの人に対して、生活習慣病を引き起こす原因の一つである「メタボリックシンドローム」に着目した生活習慣病予防のための健診・保健指導のことです。

近年、医療費が増加し、なかでも糖尿病、高血圧症、脂質異常症などの生活習慣病の占める割合が増え続けています。その糖尿病、高血圧、高脂血症が重なるほど心筋梗塞や脳卒中を発症する危険が増大しています。

よくあるご質問にお答えします



Q 健診で腹囲を測るのはなぜだろう？

A

「内臓脂肪型肥満」かどうかを判断するためです。



内臓のまわりに脂肪が過剰につくと、高血糖、脂質異常、高血圧のリスクが重なった『メタボリックシンドローム（内臓脂肪症候群、以下メタボ）』を招きます。メタボの状態を放置すると、やがて糖尿病、脂質異常症、高血圧症などの生活習慣病を発症し、重症化していきます。つまりメタボ（ひいては生活習慣病）のはじまりは内臓脂肪型肥満にあり、その兆しをいち早く発見するために腹囲を測定するのです。



Q 生活習慣病を放置すると、どうなるのかなあ？

A

心臓病・脳卒中などの循環器系や糖尿病の合併症など深刻な病気を引き起こします。



糖尿病、脂質異常症、高血圧症などは互いに絡み合い動脈硬化を急速に進行させ、心臓病・脳卒中などの循環器系や糖尿病の合併症（腎不全・失明など）といった深刻な病気を引き起こします。最終的には半身マヒなど、生活機能が大きく低下することにもつながります。



Q 自分で気をつけていれば、健診を受けなくてもいいのでは？

A

いいえ。自覚症状がないメタボ対策には、健診が必要なのです。



メタボは自覚症状がほとんど出ないため、健診による発見が重要です。内臓脂肪型肥満の危険性を知り、生活習慣を変えて生活習慣病の進行、悪化を食い止めることが、特定健診の目的です。



Q 特定健診を受けて自分の健康以外にいいことあるのかなあ？

A

皆さん一人ひとりが生活習慣病の発症・重症化を予防できれば、ご家族の医療費を抑えられます。



皆さんが加入している医療保険者（国保・協会けんぽ・共済など）が負担する医療費も削減できるので、皆さんが支払っている保険税（料）の抑制にもつながります。

「まだ大丈夫！」と思っているあなたも、年に1度の健診を！

※七尾市国保加入者の受診方法などは広報ななほ5月号に掲載予定です。

問 七尾市国民健康保険ご加入の皆さんは、保険課（ミナ、クル2階） ☎53-8420

※七尾市国民健康保険以外にご加入の皆さんは、それぞれの医療保険者へお問い合わせください。