

# 特定健診は受けた後が肝心！ 特定保健指導を受けよう

メタボリックシンドロームを放置していると生活習慣病が進行し、心臓病や脳卒中などを引き起こす場合があります。特定健診でメタボリックシンドロームの可能性が高いと診断された場合は、無料の特定保健指導が利用できます。この機会に、生活習慣を見直してみませんか。

◎問い合わせ  
健康課 ☎23-2765

## 特定保健指導とは

保健師や管理栄養士などの特定保健指導員が面談などを通じて、一人一人に合わせた健康づくりを3~6カ月間サポートします。

## 私たちがサポートします！



健康課  
特定保健指導員  
前田 梨紗

初期のがんや生活習慣病は、自覚症状がほとんどありません。気付いた時には治療のタイミングを逃していたり、動脈硬化が進んでいたります。そのため、定期的に健診を受けることが大切です。特定保健指導を受けた人の中には、食生活の改善と運動に取り組んだことで体重が順調に減量し、血液データが大幅に改善した人もいます。生活改善が実現し、生き生きとした表情を見せてくれると私たちもうれしいです。気になることは放っておかず、気軽に相談ください。

【初回面談】健診結果の説明と最終支援に向けた目標を設定します。  
【継続的支援】面談や電話、手紙などで状況を確認し、食生活や運動支援のアドバイスを行います。  
【最終支援と評価】設定した目標の達成度や改善した生活習慣により、メタボリックシンドロームが解消されているかを評価します。



6月23日  
~29日

# 男女共同参画週間

「男女共同参画社会」の実現には、一人一人が自らの問題として取り組むことが必要です。この機会に家庭や職場などで話し合い、私たちにできることを考えてみましょう。

◎問い合わせ 地域振興課 ☎23-2121

男女共同参画社会とは、「男性だから」「女性だから」と性別にとらわれないこと、すべての人が互いにその人権を尊重しつつ、責任を分かち合い、その個性と能力を十分に発揮することができる社会です。

## だれもがどれも選べる社会に

私たちの周りには、性別によって生き方や役割なども決めてしまう意識や慣行が存在しています。誰もが自分らしく、生き生きと暮らすためには、偏見や思い込みを持たず、多様な考えも受け入れ、互いに協力することが大切です。

## 市の取り組み

市では、さまざまな講座の開催や啓発活動、相談業務を行っています。出前講座は無料です。気軽に利用ください。



【女性総合相談（電話面接相談）】人間関係やDVなど女性が抱えるさまざまな悩みに、女性相談員が応じます。相談は無料で、秘密は厳守します。  
※10時~16時（土・日曜日、祝日を除く）  
◎相談専用電話 ☎23-7157

## パネル展を開催します

男女共同参画社会を学ぶパネル展です。同社会へ向けたメッセージを短冊に書き、七夕飾りで彩る市民参加型の企画もあります。ぜひ来場ください。  
◎期間 6月24日（月）~28日（金）  
◎場所 市役所1階ロビー市民サロン



# みんなで「エコ」活！ 家庭や環境に「優しい」を届けよう

毎年6月は環境月間です。家庭でできる省エネなど、地球温暖化を防止する対策を行います。

◎問い合わせ 環境政策課 ☎23-2130

## 地球温暖化がもたらす影響

- ・猛暑日の増加や大雨、台風などの異常気象が起きやすくなる
- ・長期間雨が降らなくなり、水不足や農作物の収穫量が減る
- ・暑い地域で発生する感染症を引き起こす病原体の生息地域が広がる
- ・南極や北極などの氷が溶けて海面水位が上がり、標高の低い土地や島の沈下につながる

## 地球温暖化を防止する取り組み

地球環境に配慮した活動「エコ活」。日々の生活にもメリットがあるので、次の取り組みから始めてみましょう。

### 【節電対策】

- ・誰もいない部屋の電気、見ていないテレビやゲームは消す
- ・エアコンは、夏は室温が28度、冬は20度を目安に設定する
- ※熱中症予防のため、無理のない範囲で取り組みましょう

### 【リデュース対策】

- ・買い物にはマイバッグを持参する

- ・食べ残しを減らす
- ・リサイクルできるものは適切に分別する

## 市役所庁舎内での取り組み

市では、第3次都城市地球温暖化対策実行計画（事務事業編）に基づき、職員一人一人が、次の取り組みを行っています。

- ・消費電力の削減
- ・ペーパーレス
- ・廃棄物の減量とリサイクル
- ・燃料や水の使用量削減



# 6月4日から10日は 歯と口の健康週間です



健康な生活の基本は、毎日の食事。丈夫な歯でしっかり噛むことが必要です。この機会に歯の健康について考えてみませんか。

◎保健センター ☎36-5661

## むし歯を予防するために

- 次の3つを心掛けましょう。
  - 食事・おやつ工夫
    - ・バランスの良い食事をとる
    - ・おやつはだらだら食べず、時間を決める
  - むし歯菌の除去
    - ・歯の大きさに適した歯ブラシで毎日歯を磨く
  - 歯の質の向上
    - ・フッ化物が配合された歯磨き粉を使用する
    - ・子どもの歯には「フッ化物塗布」や「フッ化物洗口」もお勧め
- ※フッ化物の利用は、専門家の指導が必要です。詳しくは、歯科医院に相談ください

# 都城の夏の風物詩 「おかげ祭り」

旧薩摩藩領に伝わる夏祭り「六月灯」。中でも、神社宮の「おかげ祭り」は、迫力ある大灯籠山車や囃子山車などがまちなかを華やかに彩ります。



◎おかげ祭り振興会 ☎21-4835

## 開催日時

- 宵祭り（献灯祭） 7月8日（月）  
19時45分（八坂神社）~21時20分（神社宮）
- 本祭り（御輿渡御） 7月9日（火）  
18時45分（都城駅前）~19時50分（神社宮）

## 神輿の担ぎ手・はやし・跳人の募集

- 対象 3歳以上
- 受付 6月の毎週火・金曜日 19時30分~21時
- 受付場所 神社宮内の「おかげ祭り受付所」



※詳しくは、振興会ホームページを確認ください



環境政策課  
主事  
黒江 雄大

エコ活は少しの心掛けで取り組むことができ、私もエコバッグ持参で買い物をしています。皆さんも小さなことから始めませんか。