

# 一人でかかえこまないでください まず私たちがお聴きします

## ◆山梨県高齢者総合相談センター

一般相談：高齢者及びその家族が抱える家庭や生活の中での悩み、健康や生きがいづくりの相談や、福祉・保健・医療制度やサービスなどの情報提供を行っています。

専門相談：相続・契約・金銭貸借など法律に関することは弁護士が無料で相談に応じます。（毎週水曜日、要予約）

開設日時：月～金曜日 9時～17時  
（祝日・年末年始除く）

相談員：月～金曜日 保健師  
水曜日 弁護士

所在地：甲府市北新1-2-12  
山梨県福祉プラザ4階

電話番号：055-254-0110

## ◆山梨県認知症コールセンター

活動内容：看護師や認知症介護経験者が電話で認知症のご本人や介護されているご家族の様々な悩みをお聴きし、解決への糸口を一緒に考えます。

開設日時：月～金曜日 9時～17時  
（祝日・年末年始除く）

相談員：月～木曜日 看護師  
金曜日 認知症の人と家族の会会員

所在地：甲府市北新1-2-12  
山梨県福祉プラザ3階

電話番号：055-251-0001

## ◆運動スローガン

# 「心地よい、交通マナーが照らす未来(あす)」



9月21日(水)から9月30日(金)の期間、平成23年秋の全国交通安全運動が実施されます。

高齢者の交通事故防止を基本とし、シートベルト着用・飲酒運転根絶などの取組が行われます。

運転されるみなさん、人と街に優しい思いやりの運転に心がけ、交通事故防止に心がけましょう。

### ◆運動の基本

子どもと高齢者の交通事故防止

### ◆運動の重点

①夕暮れ時と夜間の歩行中・自転車乗車中の交通事故防止

(特に反射材用品等の着用の推進、及び自転車前照灯の点検の徹底)

②全ての座席のシートベルトとチャイルドシートの正しい着用の徹底

③飲酒運転の根絶

④二輪車の交通事故防止（県重点）

交通事故死ゼロを目指す日

9月30日(金)

期間

平成23年9月21日(水)～9月30日(金)まで

10日間

平成23年秋の全国交通安全運動

## 食生活改善だより 第1回

## 平成22年度 生活習慣アンケート結果

食生活改善推進委員会では、働き盛りの男性が多く参加している消防団員を対象として峡南保健所管内で食生活、喫煙、飲酒等に関する生活習慣全般を12項目のアンケートにより把握する調査を平成22年9月～11月中に実施しました。

## △生活習慣アンケート▽

対象者数 442名  
回収数 312枚  
回収率 73・2%

| アンケート項目                      | 南部町         | 峡南保健所管内 |
|------------------------------|-------------|---------|
| 健康診断受診状況(%)                  | 85.5        | 83.7    |
| 「飲酒する」者の割合(%)                | 64.7        | 68.8    |
| 1日に3食「食べない」(%)               | <b>33.9</b> | 25.6    |
| 好みの味付けが「濃い」と感じる者(%)          | <b>33.6</b> | 26.7    |
| 腹一杯食べる者(%)                   | <b>48.7</b> | 42.8    |
| 料理作りで「ほとんど作らない」と答えた者(%)      | <b>48.4</b> | 43.0    |
| ご飯を炊いたり、みそ汁を作ることが両方でできない者(%) | <b>18.0</b> | 14.2    |
| メタボリック症候群について内容について知っている     | 65.3        | 67.5    |



アンケート結果から峡南保健所管内でも町村ごとに問題点が異なることが分かりました。

南部町の課題としては、健康診断受診割合が高いのに対し、濃い味付けを好み、欠食するの食べるときは腹一杯食べるという生活習慣病のリスクを抱えた生活習慣の傾向があることがアンケート結果から見えてきました。

また、皆さんの生活習慣はこのアンケート結果と比較してどうでしょうか？

今後、食生活改善推進委員会ではこれらの課題を解決するよう隔月3回に分けて公表していきますので食生活の改善に役立ててください。

## ◇お問合せ

福祉保健課

☎ 64-4836

## 元気であ!! なんぶ

## 家族が私の自慢

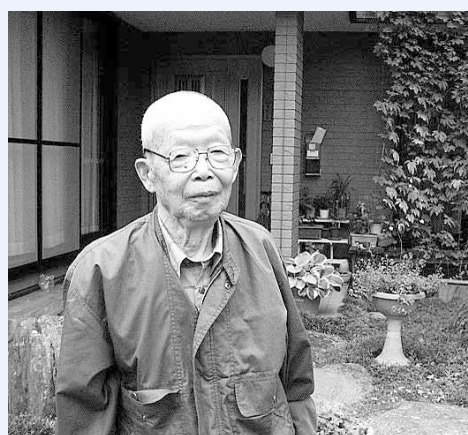
皐月区

若林 巖さん 96歳

今回は若林巖さんをご紹介します。巖さんは生まれも育ちも東根熊。4人兄弟の長男で、幼い頃は兄弟で「コマ回し」などをよく遊んでいました。

また、近所の子どもたちと遊んでいて、集まるとは近くの山を跳んで歩いていました。幼少期は山で遊び、青年期から退職まで山仕事を職とした巖さん。今でも山のことにはよく解るそうです。

戦時中は召集令状を受け、兵役を果たされました。戦地では、よくお母さんのことが思い出されたそうです。母の温かい手料理はいつの時代もかけがえないものですね。



巖さんは昔からスポーツマン。陸上競技の中でも短距離と槍投げの選手で、短距離については富河の記録を持っていたそうです。昨年まではカートボールやグラウンドゴルフを楽しんでいました。今は、お孫さんと話をしたり、買い物に行くことが楽しみだそうです。そして、『自分のことは自分で』を心がけており、昼ごはんの準備や畑仕事、庭の草取りもしています。

「お嫁さんが畑仕事をよくやってくれる。最近は息子や孫も少しやるようになったんだよ。」と嬉しそうに話してくれた巖さん。

これからもお体を大切に、お元気でいてください。