

かみりゅう

第 2 号

上龍門地域まちづくり協議会の広報紙『かみりゅう』の第2号をお届けします。

今回の内容は、「上龍門地域まちづくり協議会運営委員会視察研修」と市の保健センターと共催で開催した「平成27年度生活習慣病予防講演会」の概要をお知らせします。

運営委員会が

『人と防災未来センター』

を見学

明け方に舞った雪で上龍門地域が震え上がった2月7日、上龍門地域まちづくり協議会の会長以下16名の運営委員が、防災知識の向上とこれからの上龍門地域の防災活動に役立てるため、兵庫県神戸市の『人と防災未来センター』を見学しました。

このセンターは、平成7年1月17日に発生した兵庫県南部地震（マグニチュード（M）7.3）が引き起こした『阪神淡路大震災』を後世に伝えるために設置されたものです。
震災追体験フロアでは「5時46分の衝撃」



と復興に至るまでの人々の様子を描いた「このまちに生きる」を鑑賞したあと、震災の記憶フロア、防災・減災フロアを見学しました。「震災を語り継ぐ」では、地元でもまちづくり協議会で活躍されている「語り部」の野村さんから、阪神淡路大震災に



遭われた方の生の声を聴かせていただきました。この中で野村さんは、「防災や減災の取り組みは、地域コミュニティの問題である。」とおっしゃっておられ、普段からの「付き合い」や「つながり」の大切さを訴えておられました。

偶然にもこの視察前日、6日未明に台湾南部でM6.4の大きな地震があり、台南市では16階建てのビルが倒壊したという報道があったこともあり、災害に備えることの重要性をあらためて痛感されたのではないのでしょうか。

◆◆◆「」存じですか◆◆◆

阪神淡路大震災では合わせて6,437人の方が亡くなったたり行方不明になられ、43,792人もの方々が負傷されましたが、倒壊した建物や瓦礫の下から助け出された方々もたくさんおられました。

ある調査結果では、それら助け出された方々は、自力で脱出した人を含めて9割以上の方が家族、友人、隣人などによって救出され、救助隊によって救出されたのは1.7%とされている調査もあります。

このことを契機に『自助』『共助』『互助』の大切さが再認識され、あらためて『自主防災組織』の組織化が進められるようになりました。
上龍門地域まちづくり協議会でも、上龍門地域内すべての自治会に自主防災組織を結成する取り組みが始められようとしています。



『生活習慣病

予防講演会』

を開催しました

2月28日の午後、『平成27年度生活習慣病予防講演会』が田原集会所のホールに地元から約60人が参加して開催されました。

この講演会は、宇陀市保健センターの事業と上龍門地域まちづくり協議会の事業を一つにして、宇陀市とまちづくり協議会の共催という形で催されました。講演会は、第1部は宇陀市の井川保健師による『地域の健康状況』と題した報告。第2部は宇陀市立病院の椎木副院長による『生活習慣病と検診』と題した講演。第3部は、宇陀市食生活改善推進員の大窪さん（大熊）の『ヘルシーおやつ』の紹介。という3部構成となりました。それでは講演会の概要について、順を追ってご紹介したいと思います。

◇ 第1部 『地域の健康状況』 ◇

宇陀市 井川智恵子 保健師

第1部は、宇陀市の井川保健師から『地域の健康状況』と題しての報告がありました。

報告の中に、宇陀市は特定健康診査（血圧測定・血液検査等）の受診率が県内平均より低い中で、大宇陀地域は宇陀市の平均よりも低いという報告がありました。

そんな中で、宇陀市が実施する検診の上龍門地域の特定健康診査の受診状況を見てみると、何と！ほとんど受けていない自治会があるそうです。

そのことを裏付けるデータがあります。上龍門地域の国民健康保険1人あたりの年間外来医療費は21万3千円で宇陀市のそれより5万円も高い。年間入院医療費も1人当たり17万8千円弱で、これも宇陀市のそれより4万円も高くなっているそうです。これは何と云うことでしょうか。

井川保健師は、「ほかの機関で受診されている方もおられると思いますが、病気の予防や早期発見・早期治療のために、積極的に年に1回は検診を受診してほしい。」と呼びかけておられました。

◇ 第2部 『生活習慣病と検診』 ◇

宇陀市立病院 椎木秀夫 副院長

第2部は、宇陀市立病院副院長の椎木先生をお招きして『生活習慣病と検診』と題して、「高血圧」「糖尿病」「高脂血症」の三つを中心に講演いただきました。

椎木先生は宇陀市立病院の内科部長も兼務され、



ご専門は一般内科・腎臓病・高血圧です。なかでも腎臓病は「日本腎臓病学会専門医」として研究に取り組まれ、専門スタッフの育成にもご尽力しておられます。

先生のお話では、生活習慣病は自覚症状が出にくく、中でも高血圧はその特性から「サイレント・キラー」（静かな殺し屋）とも呼ばれ、重篤な症状が現れたときには手遅れになっていくことが多いそうです。

しかし、これらの生活習慣病は、バランスの良い食事と無理せず続ける有酸素運動で改善できるのだそうです。生活習慣を変えるとは、「減塩」「運動」「減量」「禁煙」「栄養」「節酒」がポイントとおっしゃっておられました。

しかし無理は禁物だそうです。例えば「減塩」。高血圧の方の一日の食塩摂取量は、6g以下が目標だそうです。普通のご家庭では大抵は無理。それよりも塩分摂取を控える心がけが第一歩だそうです。先生のお話を、紙面の都合で詳しくご紹介できないのが残念です。

先生のお話は、難しい医学用語もなく、やさしい言葉を選んでユーモアも交えてお話をくださったため、「分かりやすいお話だった。」「自分にもできそうに思った。」「大変参考になった。」「など、参加者に非常に好評でした。椎木先生、ありがとうございました。

上龍門地域のみなさん、椎木先生も「検診」を受けることの重要性をお話されていました。平成28年度からは、宇陀市の健診受診率トップは「上龍門地域」。1人あたりの年間医療費の最低は「上



龍門地域」を目指しませんか。

◇ 第3部 『ヘルシーおやつ』 ◇

食生活改善推進員 大窪恵美子さん

第3部はおいしいお菓子の試食会でした。

大窪にお住いで、この地域の食生活改善推進員をしていただいたいる大窪さんが『ヘルシーおやつ』3品（黒糖わらびもち風・ゴマせんべい・ニンジンケーキ）を作ってくださいました。

どれも簡単ヘルシーメニューとは思えない

おいしいお菓子で、参加者にも好評でした。『ヘルシーおやつ』作りにチャレンジしようと思われる方、レシピは「上龍門地域まちづくり協議会事務局」までどうぞ。



上龍門地域まちづくり協議会

『平成28年度通常総会』

のお知らせ

日時 平成28年4月24日（日曜日）

午後7時00分～

場所 田原集会所

※上龍門地域にお住まいの方は傍聴していただけます。

広報紙『かみりゅう』に関する連絡先

上龍門地域まちづくり協議会 地域振興部会

電話 090-8937-6713 まで

（文責 Y・T）