

ぞん ご存じですか？

きれいな水を未来に！

9月10日は下水道の日 10月1日は浄化槽の日

問 県庁下水道課 ☎073-441-3204

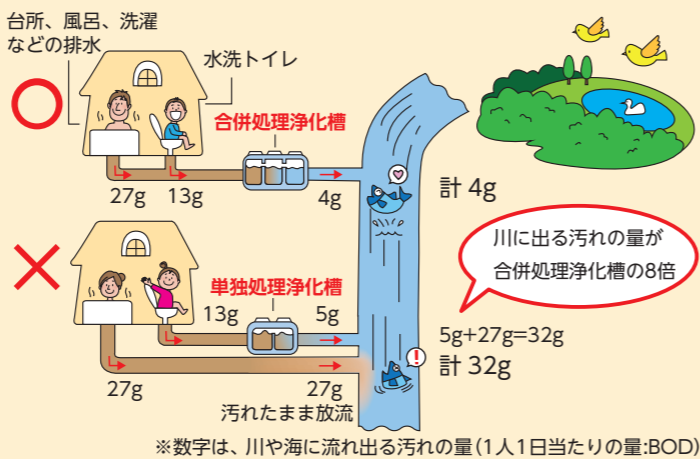
私たちの生活には水が必要です。しかし、川や海の水を汚しているのも私たちです。水を守り、清潔なまちとするため、身近な生活排水をきれいにしましょう。

お願い

- 公共下水道などの工事が完了(供用)した地域の皆さんは、早期に接続をお願いします。
- 単独処理浄化槽は、炊事や洗濯などの雑排水を処理することができません。合併処理浄化槽への転換をお願いします。
- 野菜くずなどの固形物やシンナーなどの揮発性・引火性の高い溶剤は、下水道・浄化槽に流さないようにお願いします。

詳しくは、お住まいの市町村にお問い合わせください。

単独処理浄化槽はトイレの水しか処理できません



健康長寿

日本一をめざして 4

健康をめぐる現状の要因を考える

県福祉保健部健康局長 野尻孝子



長野県では、戦前から全国で高い順位を維持してきた平均寿命について、その要因を分析しています。その結果、就業や社会活動への参加率が高いこと、野菜摂取量や運動量(歩数)が多いこと、また、保健指導員の人数や食生活改善推進員の活動回数が多いことなど地域保健活動の活発さが健康長寿の要因であると報告しています。本県では、長野県と比較すると1日の野菜摂取量は約100g少なく、1日の歩数も男性が約400歩、女性が約700歩少なく、全国でも低位です。

従って、本県では、長野県の健康長寿の要因を高める施策を展開することが必要といえます。健康推進員制度やみんなで実践！健康づくり運動ポイント事業、わかやま元気シニア生きがいバンクもその一環の施策です。ぜひ参加してください。

和歌山県と長野県の健康長寿要因の比較

		和歌山県	順位	長野県	順位
65歳以上の就業率	男性	31.2%	19	38.5%	1
	女性	15.5%	19	19.7%	1
社会活動・ボランティア参加率(10歳以上)		24.2%	38	33.1%	6
野菜摂取量	男性	272.2g/日	38	379.4g/日	1
	女性	264.1g/日	37	364.8g/日	1
歩数(20~64歳)	男性	6,675歩/日	46	7,089歩/日	36
	女性	6,423歩/日	38	7,146歩/日	11
健康推進員(保健指導員)数(人口10万対)		98.1人		492.5人	

80 知っておきたい暮らしの情報

9月9日は救急の日

救急医療の適正な利用を 問 県庁医務課 ☎073-441-2604

「軽症だけど、大きな病院で診てもらっておこう」など、救急医療を安易に利用することは避けましょう。緊急性がないのに夜間や休日に救急医療機関を受診する方が増えると、本当に治療が必要な重症者への対応に支障がでる恐れがあります。

お願い

- 軽症の方は休日急患診療所や在宅当番医を利用しましょう。
- 急病以外は通常診療時間内に受診しましょう。
- 緊急性が低い場合は救急車の利用は避けましょう。
- 身近な診療所の医師である「かかりつけ医」をもちましょう。

こんなときは...

- 休日夜間に子どもが急病になり、すぐに病院に行くべきか迷ったとき
子ども救急相談ダイヤル
相談時間: 平日 19:00~23:00
 土日祝日・年末年始 9:00~23:00
電話番号: #8000(プッシュ回線・携帯電話)
073-431-8000(ダイヤル回線・IP電話)
- 受診可能な医療機関を知りたいとき
和歌山県救急医療情報センター(24時間)
電話番号: 073-426-1199
 ※歯科の時間外案内は行っておりません。

人権連 ころの気づき

認知症サポーターを ご存じですか？

問 県庁高齢者生活支援室 ☎073-441-2522

認知症サポーターって、何する人？

なにか特別なことをする人ではありません。認知症について正しく理解し、偏見を持たず、認知症の人やその家族に対して温かい目で見守る「応援者」です。

認知症は、誰にでも起こり得る脳の病気によるもので、いつ自分や家族がなるかわかりません。その症状により、様々な不自由を抱え、不安を感じながら生活しています。でも、周りのみんなの理解と気遣い、さりげない支援があれば安心して生活を送れます。他人ごととして無関心でいるのではなく、「自分の問題である」という認識を持つことが大切です。

地域で、あるいは職場における理解者として、認知症に対して正しく理解し、偏見をもたないことや、認知症の人や家族に対して温かい目で見守るなど、地域でできることを探し、自分なりにできる簡単なことから実践することで、認知症に対する理解者として行動してもらいたいことを期待しています。

認知症になっても安心して暮らせる地域づくりを、みんなで進めていきたいと思います。

オレンジリング
 認知症サポーター養成講座を受講した方にお渡しする「認知症サポーターの証」です。