

只見町介護タクシー利用助成事業などが可決

只見町議会9月会議において、介護タクシー利用助成事業や商品券・お食事券の配布事業、返還免除型奨学金事業の条例や補正予算が可決されました。

○介護タクシー利用助成事業

町に登録されている事業者の介護タクシーを利用した場合に、利用者の運賃負担が、町内利用は200円、町外利用は運賃の2分の1（助成額上限15,000円）になります。

（利用者負担額参考）

会津若松市片道…約15,000円

田島町片道…約7,000円

※発着地により金額が異なりますので参考としてご覧ください。

10月1日現在の登録事業者は「ふなき介護タクシー」です。引き続き、登録事業者を増やす等、利用しやすい環境を整備していきます。

○助成金申請問合せ

保健福祉課 ☎84-7010

※ふなき介護タクシーについては、広報ただみ9月号をご覧ください。
※商品券・お食事券の配布、返還免除型奨学金については、後日お知らせばんや広報ただみでお伝えいたします。



ふなき介護タクシー
船木 孝行さん

只見町でも高齢化が進み、介護支援が必要としている方が増えているかと思えます。介護タクシー利用助成制度は、介護を必要とされる方の経済的負担が軽くなり、気軽にお買い物などに行くことができるのではないのでしょうか。

私としてもそのような方々の手助けになり、喜んでいただければと思いますので、お気軽にお声がけください。また、「患者等搬送事業」の事業者認定を受けましたので安心してご利用いただけます。

※「患者等搬送事業」とは、正しい

応急手当や搬送法についての講習を修了するなど、利用者が安心安全に利用するために、消防署が一定要件を満たした事業所を認定する制度です。

○ふなき介護タクシー問合せ

☎090-9036-9131

世界が認める只見中学校のSDGs活動

只見中学校3年生の松永佳音さんは今年3月、古新聞で作成する「新聞レジ袋」などの取り組みを紹介する英語の手紙に、間伐材で作成したSDGsバッジを同封し、アメリカ・ニューヨークの国連本部に送りました。

その手紙の返信として、9月6日に国連広報センターチームから感謝の手紙とアントニオ・グテレス事務総長の直筆署名の入った肖像写真が届きました。

松永さんは「返信が来たことに驚きました。自分たちの取り組みが世界にも届いて嬉しい」と話しました。また、このことは9月18日に行われた日本ユネスコ国内委員会総会で只見町の取組みとして報告され、只見中学校で作成した新聞レジ袋やSDGsバッジを町内商店等で利用してもらうなどのSDGsの取組みが、日本国内外に認められました。

Dear Sirs,
Hello, this is the first time to write a letter to you. I'm writing this after visiting your website.
I am a student of Tadami Junior High School in Japan. We have learned about the SDGs at school. Our school was chosen as a UNESCO school and we have learned about the SDGs at school. We have thought about what we can and should do for our country, Japan and the world to achieve the SDGs. To reduce the plastic trash, we have made eco-bags from old newspapers instead of plastic bags.

▲松永さんが国連本部に送った手紙の一部（写し）



▲返事が来たことを報告に来てくださりました

ご意見・ご要望の一部と回答

ご意見・要望	回 答
TNI工業の跡地には企業誘致をしないのか、何か有効活用できないものか	TNI工業との契約で更地にして年内に返すようお願いしている。町の方で工業用地として位置づけているため、同じような工場事業で活用したい。
放置されたままの畑が増えてきている。なんとかしたい。	田んぼは補助整備が充実していたが、畑は個人任せになってしまっていた所があった。全国の事例を見ると貸し農園などの例もある。研究していきたい。
空き家バンクへの登録は、良い状態の物件でないか駄目だろうか。	状態がいい方がよい。バンクへ登録するための改修補助や買った人への改修補助、家財処分補助など用意しているので活用して欲しい。
先進的な磐梯町や教育面に優れた西会津町が羨ましい。只見町で推進しているものを教えてほしい。	良いところは取り入れていきたい。今はワーケーションというものがあり、只見町はその環境に適していると思うので準備していきたい。また、モンベルと包括協定を結んだ。ユネスコエコパークにも登録された豊かな自然を生かした事業を考えていきたい。
過疎対策について具体的な事業内容を教えてほしい。	U・Iターン者へ向けた補助金や奨学金返還補助等がある。TNIの工場閉鎖については、町内企業に向けて社会保険料を町で助成する条例を議会でも可決いただいた。また奨学資金の返還補助を医療関係等だけでなくすべての職種に対応した制度の整備を進めている。
過去の3振興センターで開催していた形でなく、集落単位で回る形で続けてほしい。	毎年続けていきたいと考える。

沢山のご意見をありがとうございました
令和3年度集落座談会

6月21日から8月31日までに集落座談会を、17ヶ所(23集落)で開催しました。ご協力いただきました地域の皆様、誠にありがとうございました。

いただきましたご意見・ご要望は各課で検討し、今後の町政運営に生かしてまいります。



▲多くのご意見が集まりました

福島県優良道路愛護団体等表彰式
只見町道路河川愛護会が受賞

令和3年度福島県優良愛護団体等表彰式が、8月23日に南会津合同庁舎で開催されました。表彰式では「只見町道路河川愛護会」が、「福島県道路愛護会長表彰」を受賞しました。

今回の受賞は、「20年以上、町内の国道・県道・町道を各地区が協力し、春と夏の年2回の清掃活動などが良好な道路環境づくりに貢献している」と評価されたものです。

只見町道路河川愛護会長の鈴木厚さんは、「集落の皆さんの協力のおかげです」と話しました。



▲受賞報告をされた鈴木会長(中)

選挙管理執行の功績を称える
渡部英弥さんへ表彰状伝達

前只見町選挙管理委員会委員長の渡部英弥さん(黒沢)が「福島県市町村選挙管理委員会連合会表彰」を受け、只見町選挙管理委員長の舟木和一さんが表彰状の伝達を行いました。

渡部さんは、平成24年12月26日から平成28年12月25日の4年間は選挙管理委員として、令和2年12月25日までの4年間は委員長として務められ、計8年間正しい選挙の推進に貢献をされました。



▲表彰状を受け取った渡部英弥さん(右)

診査を受けていますか?



通常健康診査は、労働安全衛生法や高齢者医療確保法で職場や自治体で実施することが定められています。その内容は身体計測、血液検査、尿検査等の基本的なものが中心です。

健康診査の結果は、ご自身の普段の生活習慣を表しており、特に血液検査の結果は食事の内容が反映されています。人生100年時代を健康でより活き活きと自分らしく生きていくために、健診結果で気になる所がある場合には、生活習慣の改善をしましょう。

健康診査の基本的な項目

<input type="radio"/> 既往歴 (服薬歴、喫煙習慣を含む)	<input type="radio"/> 脂質 (中性脂肪、HDLコレステロール、LDLコレステロールまたは Non HDLコレステロール)
<input type="radio"/> 自覚症状 (理学的所見)	<input type="radio"/> 血糖 (空腹時血糖またはHbA1c)
<input type="radio"/> 身長・体重・腹囲・BMI	<input type="radio"/> 尿糖・尿たんぱく・尿潜血
<input type="radio"/> 血圧	<input type="radio"/> 心電図・眼底・貧血・クレアチニン
<input type="radio"/> 肝機能 (AST(GOT)、ALT(GPT)、 γ -GT(γ -GTP))	

生活習慣病とは

不適切な食生活、運動不足、喫煙、アルコール摂取過剰により起こる病気です。

生活習慣病は自覚症状に乏しく日常生活に大きな支障はありませんが、健康診査で発見された後に、基本となる生活習慣の改善がされず重症化すると、心筋梗塞、脳梗塞、慢性腎不全となり、その他重症の合併症(糖尿病の場合：人工透析、失明など)に進展する可能性があります。

習慣ごとの生活習慣病

食習慣	糖尿病、肥満、高脂血症、高尿酸血症、循環器病、大腸がん、歯周病等	喫煙	肺扁平上皮がん、循環器病、慢性気管支炎、肺気腫、歯周病等
運動習慣	糖尿病、肥満、高脂血症、高血圧症等	飲酒	アルコール性肝疾患等

スマート・ライフ・プロジェクトに取り組みましょう

スマート・ライフ・プロジェクトは、厚生労働省が行っている、食事、運動、けんしん、そして禁煙の4つの柱で健康づくりをサポートするプロジェクトです。

毎日プラス10分の身体活動

○毎日なら、10分のはや歩き。

苦しくならない程度にスピードをあげて早歩き。それは立派な「運動」になります。生活習慣病の予防に効果がある運動として早歩きは、すでに科学的に実証されています。

○あと10分歩きましょう。

生活習慣病の予防には男性で9000歩、女性で8000歩が目安といわれていますが、平均的な歩数から考えると足りないのはあと1000歩。時間にして10分程度多く歩くだけで十分に効果があります。

1日あと100gの野菜をプラス

日本人は1日250gの野菜を摂っています。生活習慣病予防のためには350gの野菜が必要です。1日に+100gの野菜摂取で健康寿命を延ばしましょう。

健診・検診で定期的な健康チェック

健診・検診の受診は定期的に自分を知ることができます。早期には、自覚症状がないという病気は少なくありません。そのようなリスクを早期に発見し、対処していくためには、無症状のうちから定期的に自分の体の状態を知っておくことが重要です。

禁煙でタバコの煙をマイナス

タバコを吸うことは健康を損なうだけでなく、肌の美しさや若々しさを失うことにも繋がります。タバコをやめて健康寿命を延ばしましょう。

みなさんは、毎年必ず健康

定期的な健診だけでなく日々の自分の状態を確認することが大切

① 体重測定をする（BMIと体脂肪率がわかり肥満を防ぐことができる）

体重計はBMIや筋肉量、体脂肪率を測定できるものがおすすめです。

体重とともに体脂肪率が表示される体重計も増えていきますので、一日のうち一定の時間帯に測定するのであれば、減量モチベーションを高める目安として用いてもよいと思います。

BMIを計算してみましょう（体重(kg) ÷ 身長(m)の2乗）

例1) 身長150cm、体重50kgの人の場合

$$50\text{kg} \div 1.5\text{m} \text{の} 2 \text{乗} = 22.22$$

例2) 身長170cm、体重80kgの人の場合

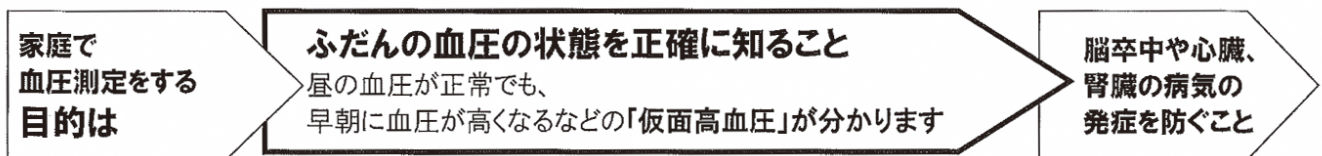
$$80\text{kg} \div 1.7\text{m} \text{の} 2 \text{乗} = 27.68$$

日本肥満学会の基準

BMI	基準
18.50未満	痩せ
18.50以上～25.00未満	普通体重
25.00以上～30.00未満	肥満（1度）
30.00以上～35.00未満	肥満（2度）
35.00以上～40.00未満	肥満（3度）
40.00以上	肥満（4度）

「生活習慣の改善」には
肥満解消、減塩
アルコールの過剰摂取をしない
ことが必要です

② 血圧測定をする（高血圧症を未然に防ぐことができる）



1 血圧計の選び方は？

上腕測定タイプ



上腕挿入タイプ



2 正しい測定方法

家庭血圧は朝夕2回、1機会に2回測定し平均値をみます
朝・晩それぞれの測定値 7日間（少なくとも5日間）の平均値をみます

測定のタイミング

● 1日2回（朝・夜）行う

朝

- 起床後1時間以内
- トイレに行ったあと
- 朝食の前
- 薬をのむ前

夜

- 寝る直前
- 入浴や飲酒の直後は避ける

家庭で血圧を測定する場合には、上にあげた条件のもとで行うことが大切。朝は4つの条件を守るようにする。夜は、入浴や飲酒の直後は避け、必ず寝る直前に測るようにする。

測定するときのポイント

いすに座って1～2分たってから測定する

座ったばかりだと、血圧が安定していないことがある。測定時には、腕の力を抜いて、リラックスすることも大切。

カフは心臓と同じ高さで測定する

カフが心臓よりも低い位置だと「数値が高く出る」など、不正確になる場合がある。

薄手のシャツ1枚なら着たままでもよい

カフは素肌に直接巻きつけたほうがよいが、薄手のシャツ1枚ぐらいなら、着たまま測定してもよい。

3 家庭血圧の基準値は？

測定場所	正常血圧の基準値	
	収縮期	拡張期
家庭で測定	115未満	75未満
測定場所	高血圧の診断基準	
	収縮期	拡張期
病院で	140以上	90以上
家庭で測定	135以上	85以上
降圧治療の対象		

※ただし糖尿病や腎障害がある場合は、厳格な降圧目標が決められ、この基準は使いません。

測定値は記録して、主治医に見てもらいましょう。高血圧が続く、または過剰な降圧がみられる場合、主治医が降圧剤の種類を変えたり、増量（減量）したりするための大切な判断材料となります。

※参照（日本高血圧学会「高血圧治療ガイドライン2019」）