

見つけよう！あなたの健康マイプラン

～9月は健康づくり強調月間です～

県民一人ひとりが健康的な生活習慣を続けられるよう、9月1日の「県民健康デー」から1か月間を「健康づくり強調月間」と定めています。この機会に健康についての正しい知識を身につけ、健康な生活習慣を積極的に取り入れ、家庭・職場・地域で実践していきましょう。

ひょうご健康づくり県民行動指標

セルフチェック：毎日1回セルフチェック 年に1度は健康診査

こころの健康：決めようよ 1日1回のリラックスタイム

からだの健康：毎日10分ストレッチ からだにうるおい こころにゆとりを

アルコール：アルコール 飲めない人にはすすめない 飲める人も飲みすぎない

食の健康：1日きちんと3度の食事 もう少し食べたいところで ごちそうさま

歯の健康：すっきりさわやか 食後の歯磨き ながらみがきで 5分間

たばこ：家族や仲間をいたわる心で たばこ ゼロ

まずはできそうなことを見つけて生活の中に取り入れてみませんか？
健康づくりについてお気軽にご相談ください。

■問い合わせ先 市役所健康課 ☎ 672 - 5269



～ボタンひとつで緊急連絡～ 地域包括支援センターの

緊急通報システムとは、自宅でのケガや病気の発作が起こった時、火災が発生した時などの緊急時に、電話回線を通じて受信センターに通報し、消防署・近隣協力者の救護が受けられるシステムのことです。

受信センターには保健師が常駐し、登録者からの健康相談を24時間体制で受け付けます。

対象となるのは、おおむね65歳以上の援護を要するひとり暮らし、または世帯員が高齢者のみの世帯、常時注意が必要な障害者が同居している世帯です。

ボタンひとつで受信センターに連絡できる機器を自宅の電話機に取り付けます。

月300円の費用が必要となります。

利用方法

◎健康相談

- 1 ボタンを押す ボタンを押すとスピーカーから担当保健師が応答します。
- 2 相談 健康に関する相談に保健師が応じます。

◎緊急時

- 1 通報 身体の異変に気付いた時、「緊急ボタン」または「ペンダントボタン」を本人が押す。
- 2 スピーカーからの呼びかけ 約30秒後に受信センターから本体スピーカーを通して呼びかけがあり、容態確認をします。
- 3 近隣協力者への連絡 必要な場合には、受信センターが近隣協力者の方に連絡を入れ、現地確認に向かっていただきます。
- 4 消防署の出動 近隣協力者への連絡と同時に、消防署が出動します。

※ 利用を希望される人は、事前調査・申請書の提出が必要ですので、下記にお問い合わせください。

■問い合わせ先 市役所地域包括支援センター ☎ 672 - 6125 / 市役所高年福祉課 ☎ 672 - 6124



緊急通報システム機器

市役所がラジオ体操優良団体表彰を受賞

始業前に行っているラジオ体操の実践を通じて、普及発展に貢献し、健康増進に寄与したことが賞されました。市は、平成19年度に「夏期巡回ラジオ体操」を実施。約3千人が参加しました。