

健康・生きがいづくり通信

第2号



本市では、「健康で生きがいをもって暮らすことのできる都市・川口」の実現を目指して、市民の皆さまの意識や関心をより一層高めるため、冊子を発行しております。

川口市／川口市健康・生きがいづくり推進協議会

ふれあい訪問・相談事業とは！

65歳以上の単身者（介護保険制度を利用されている方は除く）で家に閉じこもりがちなお年寄りの方は、心配事や悩み事を相談する機会がなく、健康や心配事への対応が遅れがちとなります。

このような問題を解消するため、関係団体・機関が協力してお年寄りの家に訪問しています。

なお、この事業は平成16年10月から上青木地区をモデル地区として実施しております。



訪問する相談員はどんな人

健康・生きがいづくりアドバイザーとは…

企業内や地域で中高年齢者の健康・生きがいづくりを支援する専門家で、健康・生きがい開発事業団が全研修会修了者（養成研修と通信講座のコースあり）に対する審査により資格認定された人たちです。

健康管理士一般指導員とは…

様々な分野で予防医学の普及活動などの活躍が期待されているもので、日本成人病予防協会が認定試験を行い、生涯学習開発財団が資格認定した人たちです。



ふれあい訪問・相談員の感想から

「オレ！ オレ！ 僕だよ、おばあちゃん。いま、友達の家の自動車に乗って交通事故を起こしちゃったんだ……。」

そんな電話で何百万円も“振れ込め詐欺”にあったなどのニュースを見聞きすると、独居の高齢者の生活が心配になります。

高齢者にとって、このような不安は三つあります。

経済上の不安、健康上の不安、そして孤独の不安であります。

少しでもこれらの不安をなくせたらと、上青木地区をモデル地区に「ふれあい訪問・相談」を始めて一年有余になります。上青木地区連合町会等の後援をいただき、民生委員さんの協力で、単身高齢者の家庭を月一回訪問しています。

健康管理士一般指導員と私達、健康・生きがいづくりアドバイザーが「二人一組」になっての訪問であるため、広い範囲の相談ごとが話題となり、解決できないことは市役所に連絡して対策をとっていただいている。全国でも初めてのこの活動が高齢者福祉に役立つことを願っています。

※ 川口市健康・生きがいづくりアドバイザー協議会会員 栗原さん



ただいま、訪問中



訪問前の打ち合わせ

などは、とっても幸せな気持ちにさせてもらいます。

特に力を入れているのは、お年寄りが孤独にならないよう、公民館のサークルなどに参加を薦めたり、近所にお友達をつくるようアドバイスをしています。

最初は身構えていた方も、訪問を重ねるうちに、その人の生い立ちから歴史まで聞かせていただけたまでになりました。夏は背中から汗がタラタラ流れ落ち、冬は自転車のハンドルを持つ手がかじかんでも、「待っていたよ、ご苦労さん。」の一言に、全てを忘れ、喜びを感じます。

※ 川口市健康管理士一般指導員会会員 森さん

健康・生きがいづくりアドバイザー協議会会員と健康管理士一般指導員会会員がペアを組んで、お年寄りの家を訪問し、話し相手になったり、困ったことがあれば、相談相手になったり、また健康的な食事や運動等のアドバイスもしています。

現在は、上青木をモデル地区として行っていますので、川口市全体ではありませんが。

訪問しても留守が続いているが、やっと逢えた時や、「入院していたけど元気になりました。」と聞いて、「良かったですね。」と一緒に喜び合えた時

受動喫煙を防止しましよう



受動喫煙の有害性

自らの意志とは関係なくタバコの煙を吸い込んでしまうことを「受動喫煙」といいます。

喫煙者本人が吸い込む煙を主流煙、喫煙者が吐き出す煙を呼出煙、タバコの先端から立ち上る煙を副流煙と呼びます。

受動喫煙のうち副流煙は8割以上を占めます。副流煙中の有害物質（アンモニア、タール、ニコチン、一酸化炭素等）の濃度は、本人が吸い込む主流煙よりも高いのです。

タバコの煙は周囲の人のストレスの原因となるだけでなく、吸わない人の健康を損ねます。

タバコを吸っていないからといって安心ではありません。受動喫煙によって、タバコを吸わない人も健康被害を受けています。



公共施設での分煙対策

受動喫煙防止措置の具体的な方法としては、施設内の喫煙場所から非喫煙場所にタバコの煙が流れ出さないようにする分煙や施設内における喫煙を一切禁止する全面禁煙があります。

分煙対策の具体的方法

- ☆ 喫煙場所を完全に分割された空間とする。
- ☆ 喫煙場所を設置し、分煙機器により煙が流れ出ないようにする。
- ☆ 喫煙場所を設置し、分煙機器を用いて煙を軽減する。
- ☆ 喫煙場所を設置するが、分煙機器は使用しない。

事務局

川口市 健康増進部 保健衛生課

〒332-8601 川口市青木2-1-1 ☎ 048-258-1110 (代)

平成18年3月発行

R100

古紙配合率100%再生紙を使用しています。