

健康アドバイス



原田 育生 医師
(吉備医師会から)

超高齢化社会に突入した日本で、最近ロコモティブシンドロームという言葉が聞かれるようになりまし。2007年に日本整形外科学会が提唱した概念で、運動器の障がいにより移動能力が低下し、要介護になったり要介護になる危険性が高い状態を言います。65歳以上の方が日本の人口の24%を超え、それに伴い運動器疾患が急増しています。

安全・安心 のすすめ

総社市民の安全・安心のために、自主パトロール隊は昼夜を問わず見守り活動をしてきています。

しかし、誰かが守ってくれるだろうと人任せにせず、自ら積極的に防犯に関する情報を集めるよう心掛けましょう。

■スマートフォン・アプリ「くらしの安全音声Nav i」

スマートフォン端末で取得したGPS情報から、所在地が危

今月のテーマ 骨粗しょう症

ロコモティブシンドロームと骨折の予防

要介護・要支援の最大の原因は運動器疾患(23%)であり、脳血管障がい(22%)、認知症(15%)、衰弱(14%)が続いています。運動器疾患のなかで、変形性膝関節症、変形性脊椎症、骨粗しょう症のいずれか1つ以上に罹患している人が4700万人に達しているとみられています。

なかでも骨粗しょう症の患者数は1280万人と推計されています。転倒などで簡単に骨折するため寝たきりになり、さらに死に至るといふ「負の連鎖」がしばしば起こります。しかし、骨粗しょう症検診の受診率は20～

30%。罹患しないためにも、予防と治療はとても大切です。

骨はほかの組織と同じく常に生まれ変わっており、そのための材料が必要です。カルシウムだけでなく、タンパク質、ビタミンD、ビタミンKなどバランスのとれた食事が必須です。

特に女性は閉経後のホルモン環境の変化により、骨粗しょう症の傾向が男性より顕著にみられます。近年は治療法の進歩により、重症化前に治療可能になりました。60歳以上の方は、一度病院などで骨粗しょう症検査を受けてみましょう。

自ら情報を集め、防犯を!

危険地域(事故多発エリア、ひったくり発生エリア、死亡事故発生エリアなど)かどうかを判定。音声やテロップ表示で注意喚起するアプリケーションです。OSはアンドロイド、iPhoneともに対応可能。アプリケーションの通信にはパケット通信料が発生します。

●提供する情報

- ・交通安全情報(人身事故や交通取り締まり情報)
- ・犯罪情報(ひったくり、車上狙い、自転車盗などの発生情報)
- ・不審者情報(声かけ、つきまとい、公然わいせつなどの発生情報)

●利用の仕方

- ①Playストア、App Storeからアプリケーションをダウンロード(無料)する
 - ②利用者のスマートフォンのGPS機能で自分の所在地を地図上に表示する
 - ③選択した情報の発生地を地図上にアイコン表示する
 - ④選択した情報の多発エリアに入ると、その旨を音声ガイダンスが自動通知する
- 岡山県警察ホームページ上の「くらしの安全Web Map」でも「くらしの安全音声Nav i」と同じ情報を見ることができま

監修・問い合わせ 総社警察署 (☎94-0110)

パブリックコメント・意見募集

～保健福祉の将来にあなたの声を～

「子ども・子育て支援事業計画」、「健康そうじゃ21」、「高齢者福祉計画・第6期介護保険事業計画」、「第4期障がい福祉計画」の案がまとまりました。いずれも各事業を推進する基本指針となるもの。これらの計画をより良いものとするため、市民の皆さんからの意見や提案を広く募集します。

閲覧方法 市役所、各支所、各出張所の窓口(土・日曜日、祝日を除く午前8時30分から午後5時15分まで)と市ホームページで各計画の募集期間中に公表

意見の提出方法 様式は自由。住所と氏名、意見、電話番号を書いて、郵送かファクシミリ、電子メールのいずれかで送付。意見には、対象となる部分分かるように章や節、ページ数も併せて記入してください。なお、電話や口頭での意見は受け付けません

意見の取り扱い 個別の回答はしません。意見のすべてを整理し、市の考え方をホームページなどで公表します



子ども・子育て支援事業計画：募集期間 1月23日(金)～2月13日(金)

計画期間 平成27年度から平成31年度まで
概略 幼児期の学校教育や保育、地域の子育て支援の量の拡充や質の向上を進めていく計画です。教育・保育・地域の子育て支援のニーズを把握して、それに見合った施設などの整備を計画的に進めていきます。

また、認定こども園を推進し、地域の子育て支援の充実を図る取り組みを示しています。

閲覧窓口・提出先・問い合わせ こども課子育て支援係 (☎8268、Fax 8385、Eメール kodomo@city.soja.okayama.jp)

健康そうじゃ21：募集期間 1月23日(金)～2月13日(金)

計画期間 平成27年度から平成36年度まで
概略 市民一人ひとりが、心身ともに健やかで豊かな人生が送れるよう、地域全体で支え合う健康づくりを進めていく指針となる計画です。健康増進計画・食育推進計画・母子保健計画・データヘルズ計画の4つを一本化し、全ての世代の健康づくりの取り組みを総

合的・一体的に進めていくための施策など具体的な取り組みを示しています。

閲覧窓口・提出先・問い合わせ 健康づくり課健康増進係 (☎8259、Fax 8385、Eメール kenkou@city.soja.okayama.jp)

高齢者福祉計画・第6期介護保険事業計画：募集期間 1月16日(金)～2月6日(金)

計画期間 平成27年度から平成29年度まで
概略 在宅や施設での介護保険事業の適正な運営を図り、高齢者が住み慣れた地域で安心していきいきと暮らせるまちづくりを進めていくための指針となる計画です。「2025年問題を見据えた地域包括ケアシステムの実現」、「高齢者が健康でいきいきと過ごせるため

の介護予防」、「認知症高齢者を支える体制づくり」などの取り組みを示しています。

閲覧窓口・提出先・問い合わせ 介護保険課介護保険係 (☎8369、Fax 8385、Eメール kaigo@city.soja.okayama.jp)

第4期障がい福祉計画：募集期間 1月23日(金)～2月13日(金)

計画期間 平成27年度から平成29年度まで
概略 障がいのある人が利用する、障がい福祉サービスや地域生活支援事業のサービスなどを提供するための基本的な考え方や数値目標、確保すべきサービス量などを定める計画です。障がいのある人の生活実態や障がい福祉サービスに対するニーズを把握して、現

状に即した障がい福祉サービスなどの事業量の見込みを示しています。

閲覧窓口・提出先・問い合わせ 福祉課障がい福祉係 (☎8269、Fax 8385、Eメール fukushi@city.soja.okayama.jp)

※郵送の場合は、〒719-1192 中央一丁目1番1号で各課あて