

健康むなかた 21

市では、糖尿病や高血圧、慢性腎臓病（CKD）に着目した生活習慣病予防講座を昨年11月と12月に開催しました。

参加者は平成20～21年度の特定健診受診者へダイレクトメールと広報紙で募集。定員を上回る多数の申し込みがあり、みなさんの生活習慣病に対する意識の高さを感じました。



カロリー減の調理方法を紹介

講座は、①自分の健診データの読み取りと認識②ガイドラインに基づく糖尿病、高血圧、慢性腎臓病の診断基準③生活習慣病発症の経過④高い数値を放置していると血管にどのような影響を与えるのか⑤予防、改善する具体的な方法は何かなどについて、講義と試食などを組み合わせて実施しました（表1参照）。グループワーク形式で

(表1)

実施日時・場所	講座内容	参加者数
11月16日 13:00～15:30 市民活動交流館 (メイトム宗像)	糖尿病予防のための適正エネルギー ①自身の血液データをチェックし糖尿病のレベルを確認 ②最新の糖尿病診断基準、糖尿病の発症、インスリンの働き、高血糖による臓器への影響、食事・運動・薬物療法の効果などについて講義 ③カロリーダウンメニューの試食（揚げないとんかつ、あっさりカレー、ようかんをカロリー半分の水ようかんへ）	44人
11月26日 13:00～15:30 市民活動交流館 (メイトム宗像)	高血圧予防のための減塩の実践 ①自身の血液データをチェックして高血圧のレベルを確認 ②最新の高血圧診断基準、高血圧とは、高血圧による臓器への影響、高血圧治療の目的、減塩・運動・薬物療法の適応について ③だしの種類による塩分濃度の違うみそ汁を試飲 ④ハーブや七味など香辛料を使った減塩ささみ焼きを試食 ⑤しょう油からポン酢に変えてゆで白菜を試食	44人
12月7日 13:00～15:30 市民活動交流館 (メイトム宗像)	慢性腎臓病予防のための適正たんぱく質量 ①自身の血液データをチェックし腎機能のレベルを確認 ②腎臓の働き、CKDとは、糸球体過剰の低下を防ぐには、食事療法の基本、低たんぱく食事療法の注意 ③自分の適正体重から適正たんぱく質量を計算し、食品量を把握 ④低たんぱく食品の紹介（試食準備）	30人

講義と試食で理解を深めろ 生活習慣病予防講座

の講座は情報交換の場ともなり、参加者も熱心に取り組みました。慢性腎臓病予防の講座では、既存の低たんぱく食品を紹介し、「意外と食べやすいので、利用してみよう」と言う人もいました。参加アンケートでは、「考えずに食べていた結果が現在の健診結果だと思いついた。改めよう」と思いました。

「思った」「調理方法など活用のヒントがたくさんあった」「食べ比べでの塩分量の違い、身近な食品の塩分含有量など、とても参考になった」「自分の一日の必要エネルギーやたんぱく質を含めた食品の量がわかった」などの感想がありました。健診は、受けた後に自分の血液データを読み取って今の体の状態を把握することが最も大切



減塩食品を試食しました

で、血管変化へのリスクの高いデータは改善することが重症化予防のポイントになります。

市では、今後も市役所や各地区コミュニティセンターでの健診結果相談会や生活習慣病予防講座を開催し、みなさんの健康維持、増進を支援していきます。

平成23年度の「宗像市住民健診のご案内」を送付しています。申し込みの手順や受診可能な健診項目がわからないなど不明な点がある場合は、国保医療課健診指導係にお問い合わせください（市の機構改革に伴い、4月1日から健康づくり課に移動します）。

問い合わせ先
国保医療課健診指導係
☎(36) 1331



市から

非常勤任用職員(看護師)募集

書類と面接で決定。履歴書は返却不可。
●業務内容 母子保健業務、予防接種業務、窓口業務(相談)など

ワクチンで子宮頸がんを防ごう

宗像医師会・女性医師の会が講演会を開催



窪田医師(奥)の話に聴き入る参加者

宗像医師会・女性医師の会が主催する「子宮頸がん講演会」が1月29日、宗像地区医療センターで開催されました。

この講演会は、1月から中学1年生～高校1年生に相当する女子に対する子宮頸がん予防ワクチンを、市の公費負担で接種できるようになったのを受け、ワクチンや子宮頸がんに関する正確な情報を提供するために開かれたものです。この日の参加者は約130人。中でも母娘連れの姿が目立ちました。

講師を務めた筑紫クリニックの産婦人科医師・窪田真知さんは、「日本では1年間に約1万5,000人の女性が子宮頸がんにかかり、毎日約10人が亡くなっています。最近、20～30歳代の女性患者が急増しているため、子宮頸がんの原因であるウイルスが感染する前の10歳代のうちに、ワクチンを接種するのが効果的です」と早期接種を勧めていました。

主催した宗像女性医師の会会長の恵和中央クリニック院長・塩谷眞子(さだこ)さんは、「母親の立場も持つ女性医師として、ワクチンの接種と定期的な検診の必要性を、ソフトに訴えていきたい」と話していました。

(市民記者 真嶋賢一)

問い合わせ先 健康づくり課 ☎(36) 1187

●応募資格・要件 看護師の資格を持ち、パソコン操作(ワード、エクセル)ができる普通自動車運転免許保持者

●募集人員 1人

●雇用期間 4月1日(金)～平成24年3月31日(土)

●勤務日 月16日程度

●勤務時間 午前8時30分～午後5時

●勤務場所 健康づくり課

●賃金 月額17万円
●社会保険、雇用保険、有給休暇あり。手当、交通費支給なし
●面接日 3月29日(火)
●詳しくは3月24日(木)

以降に電話で連絡
●申込方法 3月24日(木)必着で、市販の履歴書(写真張り付け)に必要な事項を記入し、資格証の写しを添えて、健康づくり課へ郵送(〒811-3492/住所不要) 持参して申し込む

●問い合わせ先 健康づくり課 ☎(36) 1187

期限付日々任用職員募集

市では、国の緊急雇用対策事業として職員を募集。書類と面接で決定。履歴書は返却不可。

●以前、同事業で通算1年以上の期間雇用された人は不可

●業務内容 大島渡船ターミナルや海洋体験施設「うみんぐ大島」、砲台跡の牧場隣接地などでの植栽・除草作業など

●応募要件 大島に通勤できる人

●募集人員 10人程度

●雇用期間 4月1日(金)～9月30日(金)

●平成24年3月31日(土)まで更新する場合あり

●勤務日時 月～金曜日(祝日を除く)の午前8時30分～午後5時の範囲内で週20時間未満

●勤務場所 大島内各所

●賃金 時給850円

●面接日 3月29日(火)

●詳しくは3月24日(木)以降に電話で連絡

●申込方法 3月24日(木)必着で、市販の履歴書(写真張り付け)に必要な事項を記入して、大島行政センターへ郵送(〒811-3701/大島101-1) 持参して申し込む

●問い合わせ先 大島行政センター ☎(72) 2211