

パパも子育てを楽しもう！

令和4年10月から育児・介護休業法の改正により「産後パパ育休」や「育児休業分割取得」が施行されました。児童館の来館者もパパが増えました。また、毎月行っている「〇月生まれさん集まれ～」や妊婦さんとその家族対象の「ゆりかご」も夫婦での参加が増えています。

参加者のパパからは「パパ友がほしい」「他のパパの話も聞きたい」という声が聞かれました。そこで、パパ向けの講座を実施します。第1弾は6月におもちゃ作りを行いました。7組の親子が参加して、にぎやかで楽しい会となりました。

第2弾は「赤ちゃんを知ろう！」です。ふれあい遊びや絵本タイムとともに、赤ちゃんの発達の謎や、赤ちゃんの不思議なことを一緒に考えます。パパ同士の交流の時間も設けます。気軽に参加してください。



6月のおもちゃ作り教室の様子

パパ楽！第2弾「赤ちゃんを知ろう！」

- ▶日時 8月26日(土) 10時30分～11時30分
- ▶場所 高富児童館2階集会室
- ▶定員 10組 ※定員になり次第締め切り

地域包括支援センターだより

高南部地域包括支援センター Tel.22-6886
高北部地域包括支援センター Tel.52-3340

認知症サポーター養成講座を開催

高齢化に伴い認知症の人が増え続ける中、これまでのように介護施設や家族だけでは認知症の人を支えることは困難な時代になってきました。市では、認知症の人が安心して暮らせる地域づくりのために認知症サポーター養成講座を開講しています。

認知症サポーターとは？

認知症についての正しい知識や対応の仕方を理解し、偏見を持たず、認知症の人や家族を温かい目で見守る応援者です。何か特別なことをするわけではなく、日常生活や地域などで自分のできる範囲で認知症の人へ声かけなどのサポートをします。

講座で学ぶこと

- ・認知症とは、サポーターとは
- ・認知症の人との接し方
- ・対応方法のDVD鑑賞 など90分間の講座

講座を受けた感想

- ・認知症について知らなかったことも多く、とても勉強になった
- ・優しく相手の立場に立った対応をしたいと思います
- ・三つの「ない」(驚かせない 急がせない 自尊心を傷つけない)を心がけたい



6月2日に市内商業施設で初開催した従業員対象の講座の様子

小さな見守りが地域の大きな力になります。認知症の人や支える家族が安心して暮らせる地域になるために、あなたも認知症サポーターになりませんか？

メタボリックシンドロームについて知ろう!

メタボリックシンドロームとは?

内臓肥満に高血圧、脂質異常、高血糖などが合わさった状態のことです。放置しておくとも命に関わる病気が発症する恐れがあります。**2型糖尿病発症のリスクや心血管疾患の発症とそれにより死亡するリスク**は、メタボリックシンドロームでない人の約**3倍**に及びます。

メタボリックシンドロームの診断基準

- ①腹囲
- ・男性85cm以上
 - ・女性90cm以上
- ②BMI 25以上(体重/身長(m)²)
- ③血糖・血圧・中性脂肪
- ・空腹時血糖100以上かHbA1c5.6以上
 - ・血圧130/85mmHg以上
 - ・中性脂肪150以上かHDLコレステロール40未満

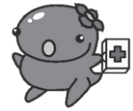


山県市のメタボリックシンドロームの割合

- ・**該当者**(診断基準①+③の一つ以上該当する人)
22.6%(県内ワースト**9**位)
 - ・**予備軍**(診断基準①のみ該当するか②+③の一つ以上該当する人)
12.6%(県内ワースト**5**位)
- 出典：岐阜県(市町村国保)における医療費・疾病・特定健診の状況(令和3年度)



令和3年度の山県市国民健康保険加入者の特定健診受診率は**35.8%**で県内42市町村中**33位!**
該当者、予備軍の人には保健師が生活改善のお手伝い(特定保健指導)をします。
まずは、毎年の健診を受診して、自分の健康状態を知りましょう!



岐阜連携都市圏を知ろう! ③

住み続けたいまち 岐阜連携都市圏を目指して

岐阜市、羽島市、山県市、瑞穂市、本巣市、岐南町、笠松町、北方町では、岐阜連携都市圏を形成しています。このコーナーでは、5市3町のことを知っていただくため、各市町のおすすめ情報をお届けします。今月は、瑞穂市を紹介します。

—— 瑞穂市のおすすめ情報 ——

限界への挑戦! 清流長良川100kmウォーク開催

瑞穂市では市制20周年記念事業として、長良川の源流がある郡上市から瑞穂市までを踏破する「清流長良川100kmウォーク」を開催します。

100kmなんてとても歩けるわけがないと思う人の方が多いかもしれません。しかし、この大会では順位やタイムを競うのではなく、自分の中にあるハードルを乗り越えるからこそ、他にはない達成感や高い満足感を得ることができます。また、100kmコースの他に30kmコースも設定しており、こちらは親子での参加もできます。自分の体力と気力の限界に挑戦してみませんか? 募集要項など詳しくは瑞穂市ホームページをご覧ください。

- ▶開催日 10月14日(土)～15日(日)
 - ▶申込期間 8月1日(火)～8月15日(火)
- ☎瑞穂市総合政策課 TEL058-327-4128



募集要項や
申込フォームなどは
こちら(瑞穂市HP)

