

遊びのひろば「ぽっぽ」のご案内

「ぽっぽ」は、発達のゆっくりな子(乳幼児)をもつ保護者のためのサロンです。

お子さんの発達に関して悩みや不安を感じているお母さん、お父さん、同じように感じている家族と交流してみませんか。参加者同士でお話しながら生活に役立つものを作ったり、手先を使う手作りおもちゃの制作なども行っています。

また、1月・3月の会では、こどもサポートセンターの職員に来ていただき、お話に加わっていただきます。

「もう子どもは小学生や中学生になったけれど。」という先輩お母さん、お父さんも大歓迎です。楽しくおしゃべりしながら情報交換しましょう。

▶日にち 令和7年1月16日(木)

3月13日(木)

▶時間 10時～11時

▶場所 高富児童館

▶対象 発達がゆっくりな子と保護者
(保護者のみの参加可)

※この他にも、さまざまな教室、イベントを行っています。詳しくは29ページに掲載しています。



公式HP

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 TEL22-6886

高北部地域包括支援センター TEL52-3340

冬の「かくれ脱水」にご用心！～冬場もこまめな水分補給を～

脱水は夏場に汗を大量にかくことで起こると思われがちですが、一年を通して注意が必要です。かくれ脱水の原因には次のようなものがあります。

- ・寒い時期はのどの渇きを感じにくくなり、水分を取る機会が減る
- ・体が冷える、夜間のトイレが増えるなどの理由で水分摂取を抑える
- ・暖房器具の使用により空気の乾燥が加速し、皮膚から蒸発する水分が増える
- ・水分を多く含む器官である筋肉量が運動不足で減り、体内の水分量も減る など



隠れ脱水をチェック！

- ☐ 尿の色が濃くなっている
- ☐ □の中が粘ついてつばが少ない
- ☐ 便秘が悪化している
- ☐ 手の甲の皮膚をつまんだとき、元に戻るまでに時間がかかる
- ☐ 爪を押した後すぐにピンク色に戻らない

脱水にならないために

- ✓ 水分制限のない人はこまめに水分を取る
- ✓ 加湿器を置いたり、ぬれたタオルを干したりして、湿度を保つ
- ✓ 自宅内で行える運動を行う

冬場もしっかり水分をとって、脱水を予防しましょう！

健診結果の見方を知ろう！（尿酸値編）

尿酸値と痛風

尿酸は、プリン体という物質などの代謝によって作られる老廃物の一つです。通常は尿と一緒に排出されますが、排出しきれなかった尿酸が血液中に留まる状態が継続すると、激しい関節炎を伴う病気、痛風の原因になります。

血中の尿酸値 7.0mg/dL以上…高尿酸血症(基準値 7.0mg/dL未満)
8.0mg/dL以上…自覚症状の有無にかかわらず、病院を受診しましょう

痛風の進行

- 1) 無症候性高尿酸血症期
高尿酸血症の状態、自覚症状がない
- 2) 痛風発作期
足の指関節に激痛がはしる発作が起こる
- 3) 慢性痛風期
2)の時期に適切な治療を受けていないと、発作が慢性化する

痛風の予防方法

尿酸のもととなるプリン体は、ほとんど全ての食品に含まれています。過剰摂取を防止するためにも腹八分目までの食生活を心がけましょう。また、水分をしっかりととり、尿酸の排出を促しましょう。

自分自身の健診結果を確認してみよう。分からない所があれば、健康介護課に相談しよう。



令和5年度 情報公開の実施状況と 個人情報保護制度の運用状況を公表します

山県市情報公開条例第34条第2項の規定により令和5年度の情報公開の実施状況を、山県市個人情報保護法施行条例第6条の規定により令和5年度の個人情報保護制度の運用状況をそれぞれ公表します。

関総務課 TEL22-6820 ID37021

1 情報公開の開示請求・公開の状況

実施機関	開示請求 件数	処理状況					不服 申立て
		全部開示	部分開示	不開示	存否応答 拒否	取下げ	
市長	24	15	9	0	0	0	0
合計	24	15	9	0	0	0	0

※教育委員会や選挙管理委員会などの実施機関については、開示請求がありませんでした。

2-①個人情報取扱事務の届出の状況

個人情報取扱事務の届出の状況については、市HPを確認してください。

2-②個人情報の開示請求・公開の状況

実施機関	開示請求 件数	処理状況				その他の 請求件数	不服 申立て
		開示	不開示	存否応答 拒否	取下げ		
市長	2	2	0	0	0	0	0
合計	2	2	0	0	0	0	0

※教育委員会や選挙管理委員会などの実施機関については、開示請求がありませんでした。