

男女共同参画『夕涼み講座』を開催しました（8月27日）

「笑いで考える男と女」と題し、はやおき亭 貞九郎氏が講演されました。会場には114名が来られ、楽しくにぎやかな講座となりました。また、講演内容は身近なテーマで分かりやすく、男女共同参画を考える良い機会になりました。



◆ オープニング（左義長ばやし）
◆ 式典
◆ 記念講演「女と男が輝くパートナーシップ」
講師・渥美 雅子 弁護士
午後にはワークショップや市内観光ツアー、料理体験などが行われます
※事前のお申し込みが必要な場合がありますので、詳しくは左記までお問い合わせください
勝山市男女共同ネットワーク事務局
（未来創造課内、市役所2階） ☎88・1115

のぞみ
『ふくいきらめきフェスティバル 2012奥越大会』開催！

とき 11月18日（日） 午前10時～
ところ 市民会館 大ホール ほか

平成24年度男女共同参画ポスターコンクール入賞者のご紹介

小学生の部（応募総数22点）



- 最優秀賞 中村 瑤菜（村岡小6年）
優秀賞 内田 捺希（成器西小4年）
清水 陽樹（北郷小5年）
杉本 隼飛（成器南小5年）
木下 萌音（成器南小6年）
入選 石井 颯人（荒土小1年）
小池 隆登（三室小4年）
石塚 悠生（荒土小4年）
川上晏也加（成器南小5年）
小倉 和泉（成器南小6年）

中学生の部（応募総数30点）



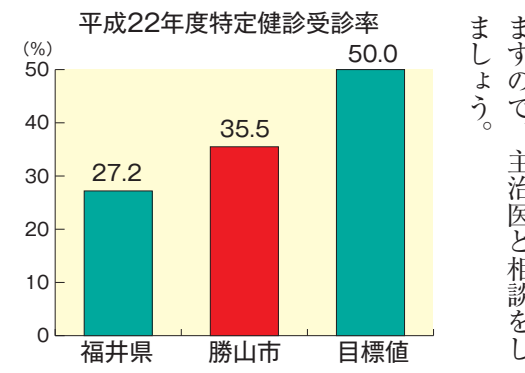
- 最優秀賞 竹島 萌乃（北部中2年）
優秀賞 島田 里那（北部中1年）
中村 仁美（中部中2年）
齋藤 晴菜（南部中3年）
山下 純奈（中部中3年）
入選 岩佐 円花（北部中1年）
西野 葉月（中部中2年）
山内 郁香（南部中2年）
西澤 里奈（南部中3年）
村上 孝輔（南部中3年）

ポスターコンクール入賞作品・「家族で取り組む男女参画」作品展

『ふくいきらめきフェスティバル2012奥越大会』会場のほか、市内の量販店などで展示する予定です。詳しくは、広報お知らせ版やホームページをご覧ください。

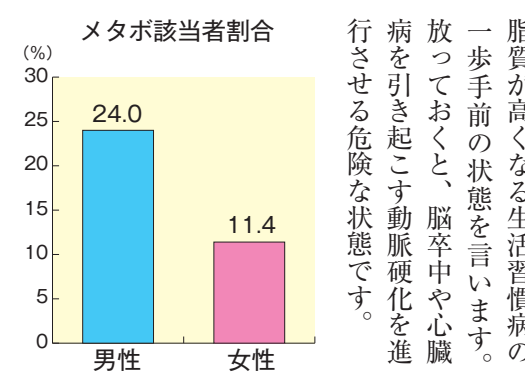


「特定健診を受けよう！」



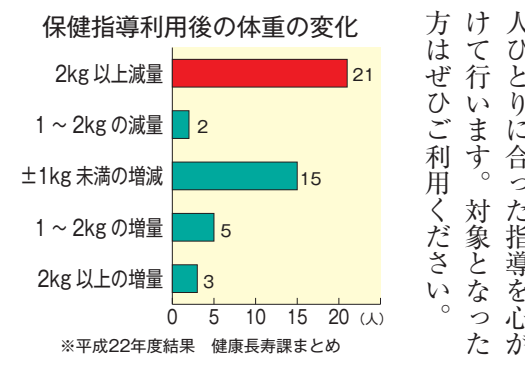
3人中2人が未受診

平成22年度勝山市国民健康保険特定健診受診率は35.5%であり、対象者の3人に1人しか受診していないのが現状です。病院へ通院していても健診を受けることができませんので、主治医と相談をしましょう。



男性に多いメタボ

健診受診者の中でメタボ該当者の割合は女性よりも男性に多く、4人に1人が該当者となっています。メタボリックシンドロームは、肥満により血圧・血糖・脂質が高くなる生活習慣病の一步手前の状態を言います。放っておくと、脳卒中や心臓病を引き起こす動脈硬化を進行させる危険な状態です。



メタボ予防・改善

特定健診の結果、特定保健指導の対象となった方に、保健師・管理栄養士が生活改善のサポートをしています。平成22年度に指導を受けた46人のうち、21人が体重2kg以上減量しました。指導を受けた方からは「指導は強制的なものではなく、話しやすくて勉強になった。」などの感想がありました。保健師・管理栄養士は、一人ひとりに合った指導を心がけて行います。対象となった方はぜひご利用ください。

地域で活躍されている先生から一言

「1年に1回は健診を受けてほしい」



竹下中央内科 竹下 治生 院長

◎健診の受診率が低い
自覚症状がないからという理由で、健康と思いついて受診されていない方が多いです。肥満・メタボは、動脈硬化を引き起こし、心臓病（心筋梗塞、狭心症）を発症させます。高血圧症は日本では脳卒中と密接に関係していますし、糖尿病の進行は、現在透析を受けなくてはならない病気の1位となっています。

◎健診結果の活用を
健診を受けて、特定保健指導の対象となったときは、健康補助食品に頼るのではなく、日常生活の改善をしてほしいです。

- 健康診査実施医療機関
（事前に各医療機関にお問い合わせください。）
- ・ 芳野医院 ☎88・2005
 - ・ 福井社会保険病院 健康管理センター ☎88・8166
 - ・ 竹下中央内科 ☎88・1121
 - ・ 佐々木胃腸科・外科医院 ☎87・2616
 - ・ クリニカ・デ・ふかや ☎88・0011
 - ・ 木下医院 ☎87・3333
 - ・ ③禁煙 ④節酒
- ①食生活の改善（カロリー・塩分・脂肪の摂取制限）
②自分の体に合わせた運動（ウォーキング・散歩など）