

健康診査を受けて生活習慣を見直そう

長後地区はメタボでワースト1

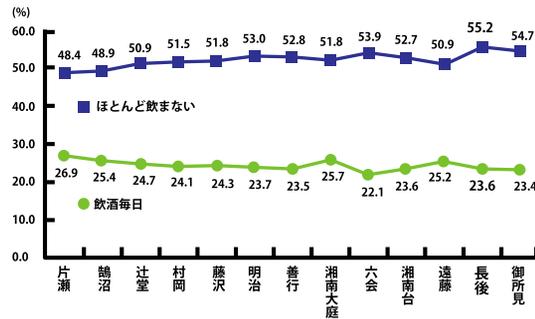
藤沢市にある13地区の中でも長後地区は高齢化率が4番目に高く65歳以上の人口が25.7%にのぼる。年齢に関わらず、日常生活を制限されることがなく過ごすためには健康診査をきちんと受診することが必要だ。

藤沢市では社会保険から国民健康保険に切り替える65～74歳の加入者が年々増加傾向にある。加入者は毎年6月1日から10月31日の期間に40～75歳を対象にこくほ健康診査が市内の指定医療機関で実施される。

長後地区は診査のできる病院数が9施設(湘南台地区は16施設)。期限末の10月は駆け込み受診が多くなり、予約が取りにくくなる場合もあるので要注意。

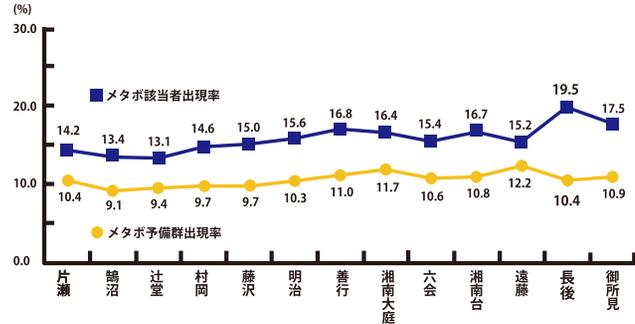
長後地区のこくほ健康診査の受診者平均年齢は昨年で64.9歳。受診結果によ

平成25年度 質問票より 飲酒習慣の比較 (図①)



ると、生活習慣病が占める割合が多く、受診者の質問回答データでは飲酒の習慣がほとんどない人が多いにも関

平成25年度 地区別メタボリックシンドローム 該当者・予備群該当者の推移 (図②)



わらず(図①)、メタボリックシンドロームや中性脂肪の数値が他の地区と比べてもワースト1と顕著(図②)。その一方で人工透析患者数が藤沢市地区の中で10番目と少ない。

生活習慣病は若年期から健康診査を受診する習慣を身につける事で発症予防になり、については、医療費が毎年増加傾向になる原因(高齢化と医療の高度化)を適正かどうかを考えることもできる。特に40代生活習慣病における医療費は他の疾病(心筋梗塞など)に比べると高いので忘れずに検診したい。

社会保険の健康診査で項目が足りない人はこくほ健康診査も併用もできるので利用してほしい。働き盛りの若年期の人、高齢者も一人ひとりが健康管理を意識して皆で健康寿命を延ばそう。(資料藤沢市保険年金課)



長後駅東口に今年2月に開業したライフメディカル健診プラザ

ふれあいサタデー

「地域の先輩方と楽しい体験をしよう」6月11日(土)、富士見台小で「ふれあいサタデー」2016夏が開催された。天気もよく参加者数は親子参加も含め72名。講師は長後人材バンクの和輪話(わ・わ・わ)の会員5名、藤沢総合高校の生徒12名。高校生はダブルダッチ(2本の縄を使う縄跳び)を子ども達に指導。お兄さん、お姉さんたちとの縄跳び講座に子ども達は大喜び。理科工作、将棋、手話、クラブト、折り紙、各講座も人気で大人が感激する場面も。参加者は和やかな雰囲気の中で楽しんだ。28年度内にもまた開催予定。



手話を覚えると楽しいね

合高校の生徒12名。高校生はダブルダッチ(2本の縄を使う縄跳び)を子ども達に指導。お兄さん、お姉さんたちとの縄跳び講座に子ども達は大喜び。理科工作、将棋、手話、クラブト、折り紙、各講座も人気で大人が感激する場面も。参加者は和やかな雰囲気の中で楽しんだ。28年度内にもまた開催予定。

ちようご今昔 Photo



昭和30年代の長後商店街七夕まつりで駅前踏切をパレードの鼓笛隊が行進した。七夕飾りを平塚七夕でも使われたことがあった。



老人会リポート

第一千歳会 「楽しく笑顔で参加」

会員数65人、こぶし荘で年3回親睦会開催、日帰り旅行、春と秋に自治会と一緒に長後東口通り沿いの花壇の花植えなど、活動は毎年あまり変わらないが近所付き合いを大事にしている老人会。その活動の一つ、ゆうあいクラブ(年3回実

施)が6月18日(土)に一三三会館で行われた。参加者20人程度で振り込め詐欺に遭わないよう「東京だよおっかさん」の替え歌で「振り込め詐欺だよおっかさん」を歌い、折り紙でアヤメを折って楽しんでた。女性会長の中臣喜美江さんは「前会長があまりにも立派な人だったので戸惑う事ばかりです。私に何が出



みんなで歌って振り込め詐欺を防ごう!

来るか分かりませんが、しなやかさときめ細やかさで会員のお役に立てれば」と話す。

シリーズ・街ぐるみ総活躍

「禁煙ポスター」で最優秀賞



「うれしい！」と笑顔の佐藤澤未来さん

「世界禁煙デー」(5月31日)に因んで藤沢市薬剤師会が募集した「禁煙ポスター」に市内の小生から作品が寄せられ、長後小学校4年生の佐藤澤未来さんの作品が最優秀賞に選ばれた。学校の保健室でポスターの募集を知った友達に誘われて一緒に応募したという。「みんな

でやめれば怖くない。広げよう禁煙の輪」というメッセージを書き込み、鉛筆で下書きしてから学校の休み時間に水彩絵の具で色を塗った。その色使いには豊かな色彩感覚が表れている。小さい頃からいつも絵を描いていたという未来さん、今も好きな科目は図工と体育。受賞をクラス



スの友達も喜んでくれた。両親からのご褒美は食事会、近くに住む祖母はポスターを額に入れて飾っているという。2年生の時に横浜市中区の繁華街から長後へ転居し「静かで自然がいっぱい」の街がとても気に入っている」と笑顔で話した。

みんなの本棚



長後市民図書室

◆新着本のお知らせ◆

- 《成人書》
- 「竜と流木」 篠田節子
- 「半席」 青山文平
- 「残り者」 朝井まかて
- 「赤い刻印」 長岡弘樹
- 「罪の終わり」 東山彰良
- 「秋霜」 葉室 麟
- 「働くお母さんの楽しみ方」 西郷美穂子
- 「チュニク&ワンピース」 鎌倉スワニーの布を楽しむバック
- 「藤井恵 私の好きな薬味 たっぷりレシピ」 藤井 恵

「家族みんながうれしい冷めてもいい絶品おかず」 堤 人美

《児童書》

「このあとどうしちゃおう」 ヨシタケシンスケ

「やさいの花」 埴 沙萌(写真)

「びょういんのおぼけずかん」 斎藤 洋

「てるてるぼうずとふりぼうず」せな けいこ

◆

◇「おはなし会(参加自由) 毎週土曜日14時30分から

愛の贈り物(敬称略) 5000円 神奈川土建長後分会

ありがとうございます。長後地区社会福祉協議会で福祉事業に使わせていただきます。

長後だより
賛助会協力者名
 長後だよりの賛助会員制度に多くの方からご協力をいただき有難うございました。(4月1日〜6月17日)
 引き続き賛助会員を募集しておりますので、よろしくお願いたします。
個人会員(敬称略)
 石井みえこ・市川四郎・市川勤・井上早苗・井上三郎・井上重男・井上準之助・井上哲夫・井上廣男・井上正則・今井良子・大川榮子・大沢旗誉介・大沢ふく子・大塚富美子・岡村エツ子・荻田准三・小澤英夫・小田桐和子・落合英只・桂木洋子・桂島登里子・加藤純作

門脇充・金子幸男・苅宿正信・川合花江・川井真由美・川合稔・河合悠子・神崎道明・神田誠・菊池正吾・北村征子・小泉英明・小菅敦子・小菅好子・小高明子・小林和男・小山憲子・近藤洋・齋藤勝吉・齊藤久男・齋藤善夫・佐々木美智子・澤野勇次・清水健二・清水茂代・菅澤万利子・杉原孝子・鈴木貴子・鈴木孝・鈴木紀子・鈴木米子・関野清美・祖田和子・高嶋久雄・高橋紀久子・竹村真一・田中義一・田中美子・田場川善雄・角田由紀子・戸塚ミヨ子・豊島美智子・永坂禮子・仲戸川英子・中村千代美・中山康以・新倉綾子・野渡訓・萩原昌子・秦野育

子・原田稔・比留川正芳・福嶋弘一・福島秀子・布野キヨ子・古屋英俊・細谷安明・堀口恒美・本田隆三・本間志津子・牧野萬里・三栖登美子・壬生恭子・宮川一美・三宅照子・村上佐千子・安田厚・安田宗弘・遊佐静枝・吉田忠昭・吉田時子・吉野ひろ子・吉原豊・綿谷由純・渡貫直正(以上、匿名希望含め115会員)
法人会員(敬称略)
 (有)アサヒ堂化粧品店・漆原米店・城戸歯科クリニック・(有)グローバルコンテナサービス・小島時計支店・さがみ農業協同組合長後支店・相模幼稚園・株式会社志廣・神愛保育園・善然寺ペックト納骨堂・そば処長後庵・長

後五区自治会・長後製パン株式会社・長後地区交通安全対策協議会・長後地区社会体育振興協議会・長後地区生活環境協議会・長後地区青少年育成協力会・長後地区防災推進協議会・長後地区防犯協会・長後地区民生委員児童委員協議会・長後地区老人クラブ連合会・長後花いっぱい運動推進委員会・長後郵便局・(株)東光電機・一般財団法人同友会・七日会・(株)羽根澤屋本店・藤沢北交通安全協会長後支部・富士見台社会体育振興協議会・ボーイスカウト藤沢6団・(株)ミナミ商会・メンズグルメクッキング・山村勉強堂薬局
 (以上、33会員)

学校プール開放

長後・富士見台両小学校共通

- 7月24日(日)
- 30日(土)
- 31日(日)
- 8月6日(土)
- 7日(日)

※開放時間帯10:00~12:00 13:30~15:30



告知板

サークル会員募集

日時 火曜日13時〜17時
 場所 長後公民館

講師 榊林潤子先生
 内容 日本舞踊
 会費 3千円(3回)
 申込 相内記代子
 (44)6882

郷土づくり推進会議

定例会のお知らせ
 日時 7月15日(金)
 13時30分

場所 長後市民センター
 2階文化室

* 傍聴自由です

編集後記

☆公金の私的流用疑惑で辞職した都知事にかみ「せこい」という美しくない日本語が世界に発信された。

☆広辞苑によれば「せこい」とは芸人の言葉で明治期に用いたとある。その語源を辿れば確かではないが狭所の意味の「迫(せこ)」がある。都民に辞職を迫られたのも納得。

☆星合の空(七夕)を最近の火星が彩る。赤い輝きがひととき瞬きを増したのは目の加齢症状らしい。

☆梅雨の晴れ間強い日差しの中で道路に現れる偽水面。追いかけても逃げる逃げ水という蜃気楼だ。本物の水面に子ども達が水しぶきを上げる日も近い。楽しい夏休みを。
 (水)