

# 楽しく運動ができるカラダづくり教室 **1** スマートプラス

【対象】 40歳以上の方  
【参加費】 無料  
【定員】 各回20名限定  
【申込方法】

ステップ①②③・事前に電話でお申し込みください。  
ステップ④⑤・①②③の受講時にお申し込みください。

## ▼実施スケジュール

	【杵築会場】 健康推進館 10時～12時	【山香会場】 山香庁舎 14時～16時	内容等	
ステップ ①	7月 2日(木) 10月 1日(木) 12月14日(月)	7月23日(木) 12月 3日(木)	<b>&lt;内容&gt;</b> ・毎回100キロカロリー消費を目標に様々な運動を行います。 ・教室前に計測等がありますので、30分前までにおこしください。 ※骨密度測定等は現在日程を調整中です。 <b>&lt;受講の仕方・選び方&gt;</b> ・①②③の各プログラムから1日ずつご都合の良い日程をお選びのうえ、お申し込みください。①②③の3つを受講することで修了となります。 ・受講の順序や回数は問いません。ご希望に合わせて受講してください。	
ステップ ②	8月20日(木) 10月22日(木) 1月20日(水)	8月20日(木) 1月14日(木)		
ステップ ③	9月24日(木) 11月30日(月) 2月 4日(木)	9月24日(木) 2月15日(月)		
ステップ ④	11月26日(木)	べっぴんアリーナで開催される1日運動教室 【参加条件】 スマートプラス1に参加した方。参加費500円。バス送迎あり。		
ステップ ⑤	3月 7日(月)	3月17日(木)		【参加条件】 スマートプラス1に参加した方。



若いときから何か運動をしておきたい!  
健診結果が気になってきた!  
体型を今年こそどうにかしたい!  
体力をキープして元気でいたい!  
そんな気持ちをカタチにしてみませんか?

### 【持ち物・服装】

健診結果表、健康ファイル、筆記用具、飲み物、タオル、運動しやすい服装、上履きの運動靴(健康推進館のみ)、運動靴・帽子(屋外活動をする場合)

### 【申込・問い合わせ先】

健康長寿あんしん課 国保保健事業係 ☎0978-64-2540

## 「杵築市自治基本条例」って? vol.2

**前文**  
わたくしたちの杵築市は、大分県の北東部、神仏習合文化が栄えた国東半島の南部に位置しています。その地形は別府湾に面する海岸地域から山間部に至るまで変化に富み、田原山や津波戸山、雲ヶ岳などの山々、奈多海岸や住吉浜などの美しい海岸線に代表される白砂青松、カプトガニが生息する守江湾干潟など豊かな自然環境に恵まれています。城下町として栄えた市中心部には、古いまちなみが残り、八坂川上流地域には、豊かな田園風景が広がっています。また、白鬚田原神社には1300年以上の歴史を誇るどぶろく祭りが受け継がれています。

わたくしたちは、これらの自然環境や景観を守るとともに、先人たちが培ってきた伝統と文化を継承していく責務があります。一方、わたくしたちを取り巻く環境は、少子高齢化の進展や高度情報社会の到来、地球規模での環境破壊、地方分権の推進など、大きく変貌を遂げております。このような状況のなか、地域の特性を活かしながら、市民一人ひとりがまちづくりの主体として、市民と行政、議会の役割や関係を明らかにし、わたくしたちのまちを、わたくしたちみんなの手で築き、安全で、安心して、豊かに、健康に暮らせ、いつまでも故郷として愛し続けることのできるまちづくりの最高規範として、ここに杵築市自治基本条例を制定します。

**解説**  
この条例は、杵築市における自治の基本を定める重要なものですので、特に条例制定の決意を述べる前文を置いています。前文では、市の自然環境や歴史、市を取り巻く環境、自治基本条例制定の趣旨などを記述しています。また、市民、行政、議会の役割や関係を明らかにすることと、市民がまちづくりの主体であることを明記するとともに、自治基本条例を市の最高規範として位置付けることを明記しています。最高規範と位置付けたのは、同じ法形式の条例でありながら最上位の条例として、まちづくりの指針となるものでなければならぬと考えるからです。

## 「心臓しんとう」



総合診療科医師

吉村 誠一郎

ある救命現場での話です。高校野球の試合中、ピッチャーの胸に打球が当たり、その場で彼は倒れてしまいます。メンバーが駆け寄ると意識はなく、息もしていません。偶然観戦していた救急救命士が心肺停止と判断し、心肺蘇生を開始、学校に備え付けられていたAEDで電気ショックを行ったところ、彼は意識を取り戻しました。高校球児の彼に起こった病気、それが心臓しんとうです。

心臓しんとうとは、胸部への何らかの外力で心臓に刺激が伝わり、心臓が止まってしまふ危険な不整脈が誘発される病気です。今回の事例の高校生は再び野球が出来るまでに回復しましたが、死亡例や一命は取り留めたものの重篤の後遺症を残した方もいます。原因となる胸部への衝撃はスポーツ中のものが多いのですが、ケンカ、子供へのしつけによるもの等も報告されており、その多くが胸の骨が柔らかく刺激が伝わりやすい18歳以下の若年者に起こっています。

心臓しんとうでは心臓の不整脈が起こっているため、最も必要な治療は電気ショックです。心停止から電気ショックまで1分経過することによって命が助かる可能性は7〜10%ずつ低下すると言われます。よって心臓しんとうが疑われる方がある場合、119番通報を行い、もし近くにあれば出来るだけ早くAEDを使用します。心臓しんとうでは心臓の不整脈が起こっているため、最も必要な治療は電気ショックです。心停止から電気ショックまで1分経過することによって命が助かる可能性は7〜10%ずつ低下すると言われます。よって心臓しんとうが疑われる方がある場合、119番通報を行い、もし近くにあれば出来るだけ早くAEDを使用します。

### 山香病院だより vol.95

心臓蘇生という難しいものと考えがちですが、練習すれば誰でも行うことが出来る技術です。最も大事な手技は質の高い心臓マッサージであり、要点は「強く!」(両手で胸の真ん中が少なくとも5cm沈むほど押す)「速く!」(1分間に100回以上のリズムで押す。ただし、1回押した手は押す前の位置まで戻す)「絶え間なく!」(2分間を目安に交代しながら胸の圧迫を継続する。声が出るか、体が動き出すまで止めない。)の3点です。言うは易しですが、練習した事がなければ実際の現場で躊躇します。ぜひ興味を持っていただき、市民向けの救急講習会への参加など検討いただけるとありがたいです。また、わかりやすく解説してくれる動画もあります。住民の方、医療従事者で協力して救命の輪をつなぎましょう。

## 子宮がん・乳がん検診が受けやすくなりました!

平成27年度から個別の医療機関で子宮がん検診、乳がん検診(マンモグラフィ)を受けられるようになります。

- 子宮がん検診  
くりやまレディースクリニック ☎0978-66-1177  
みやうちウィメンズクリニック ☎0978-66-4103
- 乳がん検診  
杵築中央病院 ☎0978-62-3080

【検診実施期間】 平成27年6月～平成28年3月  
【料金】 子宮がん検診/800円 乳がん検診/700円  
【持ち物】 健康保険証  
【申込方法】 市に申し込んだのち、医療機関に日程予約の申し込みをしてください。  
※医療機関への電話申し込みは、診療時間内をお願いします。

## 歯周病検診が始まります!

歯周病が心臓・循環器疾患や糖尿病といった他の生活習慣病に深く関わっていることが近年明らかになってきました。つまり歯周病の予防や早期発見が健康維持につながります。ぜひこの機会に歯周病検診を受けましょう。

【対象者】 平成28年3月31日時点で40歳の人  
【料金】 無料  
【受診方法】 対象の皆様には、6月上旬に「健診のご案内」に同封して(歯周病検診受診券)を郵送します。受診券を持って市内歯科診療機関を受診してください。

☎健康長寿あんしん課 ☎0978-64-2540