

# 脳卒中

脳の血管が破れたり、詰まったりすることで脳細胞が壊死する病気「脳卒中」。冬場に多いイメージがありますが、実は6～8月も発生しやすい時期です。脳卒中は日本人の死因第4位、寝たきりの原因第1位となっています。そのなかでも、岩手県は脳卒中死亡率が全国ワースト3位。本市も同様に、脳卒中の死亡率が全国と比べて高くなっています。

## 全国男女別 脳卒中による死亡率

### 女性

順位	都道府県
1	岩手県
2	栃木県
3	青森県

### 男性

順位	都道府県
1	青森県
2	秋田県
3	岩手県

全国と比べて乱れてる!?

## 遠野市民の生活習慣



1 男女共に  
運動習慣がない



2 男性の  
喫煙率が高い



3 女性は間食が多く  
肥満傾向  
※夕食後、夜間の間食

## Contents 目次



- 03 **脳卒中**
- 10 遠野文化研究センターだより／遠野で起業に挑戦中!
- 12 一挙紹介! 市からのお知らせ 自己負担限度額の変更／遠野スタイル結婚応援事業
- 14 キラッと、遠野人。
- 16 総合カレンダー
- 18 学びのいずみ 夏の運動教室／はじめての古文書／演劇の魅力を知る／夏休み工作会 ほか
- 20 インフォメーション
- 22 イベント情報／綴じ込みチラシ
- 28 まちの話題 消防演習／町民運動会／早池峰山山開き／東北馬力大会 ほか
- 30 みんなの広場
- 32 青春のトーク ほか

## Statistics 各種統計

市の人口(5月末現在)  
 男性:13,198人(-19)  
 女性:14,166人(-23)  
 計:27,364人(-42)  
 高齢化率:38.6%(±0)  
 世帯数:10,796世帯(-5) ※( )内は前月比

交通事故発生件数(5月中)  
 物損34件 人身4件 死者0人

救急車出動回数(5月中) 116件

火災発生件数(5月中)  
 建物2件 林野0件 車両1件 その他0件

## Public Relations 広報広聴

ホームページのご案内  
 情報満載の市ホームページでは、広報遠野の最新号やバックナンバーもご覧いただけます。

遠野市

## 市政なんでも相談箱のご案内

市への意見・提言、広報遠野への感想などは、主要施設に設置している「市政なんでも相談箱」(右図)か、市ホームページの「お問い合わせ」までお寄せください。



## 市営住宅入居者募集

以前に申し込んだ人も、改めて申し込みが必要になります。入居条件や申込方法などの詳細は、担当まで問い合わせください。

■申込締切 7月25日(水) ■抽選会 8月中旬(予定)  
 ■問い合わせ 市建設課(☎62-2111内線513・514)

※下罇沢1号は世帯所得が認定基準以上の人を対象とする特定公共賃貸住宅です

団地名	部屋	所在地	構造・階数・間取り	面積(m <sup>2</sup> )	建築年度	家賃(月額)
早瀬	52-19号	早瀬町二丁目4-10-39	簡易耐火2階3DK	54.81	昭和52年度	12,400~24,800円
	53-12号	早瀬町二丁目4-10-16	簡易耐火2階3DK	61.20	昭和53年度	14,100~28,200円
鶯崎	211号	鶯崎町2-16-211	木造平屋2LDK	72.54	平成11年度	20,800~55,200円
	213号	鶯崎町2-11-213	木造平屋2LDK	72.54	平成12年度	21,000~55,800円
	301号	鶯崎町2-27-301	木造2階3LDK	83.07	平成10年度	23,700~62,900円
	312号	鶯崎町2-11-312	木造2階3LDK	83.07	平成12年度	24,200~64,200円
	56-8号	鶯崎町4-7-2	簡易耐火2階3DK	63.90	昭和56年度	15,200~38,000円
	56-14号	鶯崎町5-9-2	簡易耐火2階3DK	68.39	昭和56年度	16,300~38,700円
	56-21号	鶯崎町5-7-2	簡易耐火2階3DK	68.39	昭和56年度	16,300~38,700円
	57-12号	鶯崎町4-5-6	簡易耐火2階3DK	63.90	昭和57年度	15,400~40,900円
	59-8号	鶯崎町4-1-2	簡易耐火2階3DK	63.90	昭和59年度	15,900~41,500円
	59-15号	鶯崎町5-1-3	簡易耐火2階3DK	63.90	昭和59年度	15,900~41,500円
材木町	301号	材木町1-12	木造2階3LDK	79.49	平成21年度	26,700~44,900円
笠平	(03)6号	宮守町下宮守31-28-27	木造平屋3DK	67.90	平成3年度	16,900~44,900円
達曽部	(05)5号	宮守町達曽部30-23-10	木造平屋3DK	71.20	平成5年度	17,700~47,000円
下罇沢	(05)3号	宮守町下罇沢33-4-1	木造平屋3DK	71.20	平成5年度	17,700~46,900円
吉金	18号	宮守町下宮守23-45-3	木造平屋3LDK	78.02	平成17年度	22,500~59,700円
※下罇沢	1号	宮守町下罇沢33-4-1	木造平屋3DK	85.29	平成10年度	48,000円



# 脳卒中を3つの生活習慣で予防する

脳卒中を引き起こす原因は生活習慣にあるといわれています。特に、40歳を過ぎたあたりから、発症リスクが上昇。健康的な日常を送るため、生活習慣を改善し脳卒中を予防しましょう。

## 生活習慣を改善し、脳卒中を予防しよう

脳卒中は、がん、心疾患、肺炎に続いて日本人の死亡原因の第4位。また、65歳以上の人が寝たきりになる原因の第1位にもなっています。

脳卒中は脳の血管が破れる「脳出血」と、血管が詰まる「脳梗塞」に分けられ、県内では年間2千人の人が発症しています。高齢者の病気のイメージがありますが、働き盛りの40代から発症リスクが上がるため、決して高齢者だけの病気とはいえません。発症すると急速に重症化し、一命を取りとめても後遺症が残る可能性があります。重い後遺症は、本人だけでなく周りの人にも影響を与えます。医学の進歩により脳卒中の治療薬もできていますが、一番大切なことは発症しないことです。脳卒中の主な原因は、運動不足、喫煙、味の濃い食事などの生活習慣。生活習慣を改善することで、脳卒中の発症リスクを下げるができます。まずは、自分の生活習慣を見直してみよう。

## やってみて実感！ 健幸ポイント事業でこんな効果も!!

### ① 1日当たりの歩数が増加

活動量計を身に付けることで、「ちょっと歩いてみようかな」と乗り物に頼らなくなる

### 運動習慣が身に付く

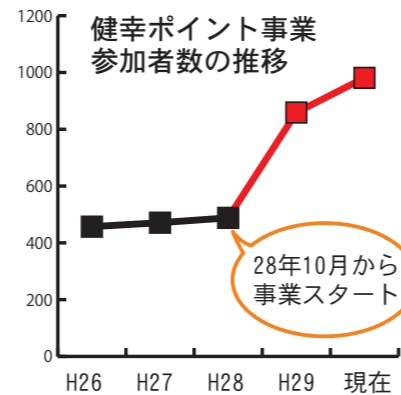
### ③ 筋肉量が増加

歩くことや、運動教室に参加することで筋肉が鍛えられ、外出の機会が増える

### ② 健診受診率が増加

健康意識の向上により受診率がアップ！ 歩いた成果が健診結果に表れ、運動への動機づけになる

現在参加者は1,000人を越え、今もなお増え続けています。運動を習慣化することで、肥満の防止になるだけでなく、脳卒中の予防にもつながります。



## 1人じゃないから続けられる 仲間と一緒に運動教室

健幸ポイント事業では、各地区センターや市民センターを会場に、血圧や体組成の計測と運動教室を実施しています。運動教室では、健康運動指導士が1人1人の体力に合わせた正しい運動を提案。

「腕立て伏せや腹筋運動が楽々できるようになった」「旅行に行くのを目標に頑張っている」など参加者の声も聞こえています。1人だと長続きしない、そんなときは運動教室にお越しください！



無理なく楽しく、運動習慣が身に付きます

## 1 遠野市民は運動習慣がない!? 運動

最新の遠野市特定健康診査の結果によると、遠野市民で男女共に運動習慣がない人は7割を超えています。運動習慣は、脳卒中などの循環器系の疾患や糖尿病、がんといった生活習慣病の予防につながるだけでなく、ストレス解消や気分転換など、メンタルヘルス不調の予防としても有効。また、運動することで加齢による筋肉の低下を抑え、介護の必要がない生活を送ることができます。運動能力の維持は、生活の質の維持に直結します。これから暑くなる季節。自分の体調に合わせて、まずは10分、1キロ先まで歩くことを目標に運動を始めませんか？

### 1キロ先まで何で行く？

- ①車 + 0歩 所要時間 1分 消費カロリー 0キロカロリー
- ②自転車 + 300歩 所要時間 6分 消費カロリー 25キロカロリー
- ③馬 + 600歩 所要時間 5分 消費カロリー 30キロカロリー
- ④徒歩 + 1,400歩 所要時間 12分 消費カロリー 40キロカロリー
- ⑤そこまで移動しない + 0歩 所要時間 計測不能 消費カロリー 0キロカロリー

## 「運動」から健康づくりを支える 健幸ポイント実施中!

市は、健康寿命を延ばすための取り組みの一つとして、「健幸ポイント事業」を実施しています。この事業は、運動や健康づくりの成果に応じてポイントを付与。1ポイント1円として利用することができる仕組みです。運動習慣を身に付けるきっかけになると、人気が出ています。健幸ポイント事業が始まって1年半が経過。健康づくりの輪がどんどん広がっています。





# 喫煙

## 2 遅すぎる禁煙は ありません！

**た**ばこの煙には、約4,000種類以上の化学物質が含まれていて、がんや脳卒中、心疾患などを引き起こす大きな要因となります。喫煙は健康被害だけでなく、▷たばこ1本あたり寿命が14分縮まる▷血流が悪くなり老けて見える▷お金がかかる▷ニコチンによる覚醒作用は20分しか持たない—などデメリットがたくさんあります。

「長年たばこを吸っているから、いまさら禁煙しても変わらない」と思っていないか？ 体は禁煙した直後から、健康に向かいます。禁煙を始めるのが遅すぎるということはありません。自分の喫煙生活を見直してみましょう。

### 「受動喫煙」を絶対阻止

- ①自分だけでなく、周りにも影響  
たばこによる悪影響は喫煙者だけの問題ではありません。自分の意志とは関係なくたばこの煙を吸わされてしまう「受動喫煙」は、家族や友人といった、あなたの周りにいる大切な人の健康も奪います。
- ②施設は完全な分煙を徹底  
公共施設では建物内だけでなく、駐車場などの敷地内も喫煙が禁止されています。完全な分煙設備がない限り、たばこの有害物質は周囲の空気を汚染します。地域全体で分煙の環境整備に努めましょう。

## そうだ！ お医者さんに相談しよう！

▷たばこへの依存度が高い▷禁煙に失敗したことがある一人は、医療機関に相談することで「楽に」「より確実に」禁煙することができます。

### <禁煙治療に保険が使える市内医療機関>

医療機関	診療時間	電話予約
県立遠野病院 (内科外来)	毎週金曜 14時 ※要予約	62-2222 (平日14時~16時半)
国保中央診療所	月・水 午後 ※要予約	62-2277

### 依存症は病気。 病気だからこそ治療を！

たばこの害がわかっているあなた、子どもへの受動喫煙の害がわかっているあなた、それでもたばこをやめられないあなたは、ニコチン依存症という病気なのです。ニコチン依存症は禁煙外来で治療しましょう。



国保中央診療所 所長 山口 淳 先生

## 3 塩分を控え 正しい食生活を！ 食事

**脳** 卒中を引き起こす最大の原因は「高血圧」。高血圧は塩分の摂り過ぎや野菜不足によって引き起こされます。遠野市民の平均塩分摂取量は1日9.8gと、国で推奨している1日の塩分摂取量(男性8g、女性7g)を男女とも上回っています。

塩分を減らすためには、だしを効かせたり、酢・レモンの酸味や香辛料での味付けがおススメです。加工食品も塩分量が多いので、購入時に右記の栄養成分表示をチェックし、自分の塩分摂取量を把握しましょう。また、果物や野菜に含まれるカリウムは塩分の排出を助けてくれる優れたもの。健康のためにも正しい食生活を心掛けましょう。

### 塩分摂取量を把握！

普段購入する食品の塩分量を栄養成分表示でチェック！

カップラーメン	
エネルギー	422 kcal
たんぱく質	9.0 g
脂 質	20.4 g
炭 水 化 物	50.6 g
ナトリウム	1.7 g
(食塩相当量)	4.3 g

自分の塩分摂取量を知るチャンス！

遠野市が実施する健康診査では、「推定塩分摂取量検査」を実施しています。減塩生活の第一歩として、自分の塩分摂取量を確認しましょう！ 健診日程の詳細は、P8に掲載

## 管理栄養士直伝！ 食事の改善ポイント

**管理栄養士のワンポイントアドバイス**

パンや麺類は製造過程で塩が含まれているため、主食を白米に変えるだけで減塩に！汁物は1日1~2杯。野菜やキノコなど具を多めにしましょう。夏野菜はカリウムを多く含むので、特に塩分を摂り過ぎている人におススメ♪

管理栄養士 板垣 春実 さん

摂る塩分を減らす

3食きちんと食べる

栄養バランスを考える

副菜 主菜 +乳製品 果物 主食 汁物

自分の意思で生活改善  
遺伝、環境、体質と病気になる原因はさまざまです。自分ではどうしようもない原因もありますが、生活習慣であれば自分の意志で変えることができます。自分の健康を守るのには自分自身。自分のため、大切な人のためにも今の習慣を見直し、健康的な生活を送りましょう。

夏場こそ重要な脳卒中予防  
「脳卒中は冬場に多い」というイメージがありますが、脳梗塞に限ると、夏場の発症数が高くなっています。夏場は多く汗をかいたため、脱水症状を起し血液がドロドロの状態に。固まりやすくなった血が原因で、脳梗塞が起こりやすくなります。生活習慣の改善に加え、夏場はこまめな水分補給も心掛けましょう。

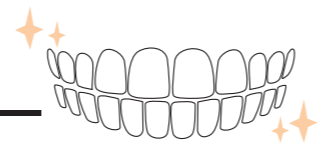
脳卒中は治療の遅れが命にかかわる病気。日頃から体調管理に気を付け、異変を感じたら、すぐに医療機関を受診しましょう。

脳卒中を引き起こす要因となる3つの生活習慣の乱れにより、本市の脳卒中による死亡率は全国より1.4倍高くなっています。脳卒中は再発しやすい病気。1度発症した人も、そうでない人も発症の可能性を低くするよう心掛けることが大切です。

遠野市民は脳卒中になりやすい!?  
厚生労働省で定められている1日あたりの歩数の目標は、男性が9000歩、女性が8500歩ですが、遠野市民の1日あたりの平均歩数は4848歩と達していません。また喫煙率も、男性が全国平均の1.2倍と吸う人が多く、遠野市民の約3割の人がたばこを吸っています。さらに、万病の元とされる「高血圧」の原因である、塩分・糖分の摂取量が多く、糖尿病予備群の割合が県内市町村でも上位になっています。



## 2 歯と口の健康を守る歯科健診実施中!



口の健康と体の健康には密接な関係があるといわれています。ぜひこの機会に、自分の口の中の健康をチェックしてみましょう!

**歯**を失う原因のトップは「歯周病」。歯周病とは、歯を支える土台が溶けていく病気で、成人の8割以上が歯周病であるといわれています。歯だけでなく、体全体の健康のためにも歯科健診を受診しましょう。



遠野歯科医師会 会長  
あきひこ  
田中 昭彦 先生

### 早期発見・早期治療が大事

歯周病やむし歯などの歯と口のトラブルは、初期段階では自覚症状が少ないもの。また、歯周病は糖尿病や心臓病、脳卒中など全身疾患とも大きく関連しています。早期発見・早期治療を行うため、歯科健診を受診しましょう。

#### 対象者

成人歯科健診 **30~70**歳の節目年齢  
(30・35・40・45・50・55・60・65・70歳)

後期高齢者歯科健診 昨年度**75**歳の誕生日を迎えた被保険者

#### 受診方法など

- 期間 12月28日(金)まで
- 場所 市内の歯科医療機関(事前に電話で予約してください)
- 受診方法
  - ①対象者に配布されている受診票を確認
  - ②受診を希望する歯科医院へ電話で予約
  - ③受診票を歯科医院へ持参し受診

**健診料金  
無料**

## 3 こまめな水分補給で、熱中症を予防しよう!

体の中の水分が不足すると、熱中症や脳卒中などのさまざまな健康障害が引き起こされます。寝る前、起床時、入浴前後や部活動などのスポーツを行う際には、しっかり水分補給をしましょう。

**発**汗により体の水分が奪われ、体の中に熱がこもり、さまざまな症状に襲われる「熱中症」。重い場合は、命に関わることもあります。▶日中の屋内▶体育館▶ビニールハウス▶調理中の台所一などの高温多湿な場所は、要注意。また、体調が悪い時や、特に高齢者と子どもは発症リスクが高くなります。

#### ポイント1

### こまめな水分補給

喉の渇きは脱水状態のサイン。喉が渇いたと感じる前に、こまめに水分補給しよう。

#### ポイント2

### 涼しい空間づくり

室内では、すだれやカーテンなどで直射日光を防ぎ、クーラーや扇風機を活用しよう。

#### ポイント3

### 日中の外出を控える

日差しの強い日中の外出を避け、外出する時は、日傘や帽子を活用しよう。

## 健幸ポイント事業参加者募集中!

★対象者  
原則として市内在住の**40**歳以上で下記の必須条件を満たす人

#### ★応募に必要な条件

##### 【必須条件】

- ①市が貸し出す活動量計を携行し、定期的に歩数データをインターネット上のマイページに登録するほか、体組成の測定が可能
- ②健幸ポイント事業に関するアンケート調査への回答

#### ◎応募・問い合わせ

遠野健康福祉の里 市医療連携室(☎68-3187)

#### 【任意条件】

- ①市が指定するポイント対象プログラム(スポーツイベント・健康教室など)に積極的に参加できる
- ②市や職場で実施される特定健診などの結果を提出できる

#### ★費用

ポイント管理料500円(年度)、参加料500円(月)  
※活動量計の電池は自己負担

#### ★定員

1,200人

## 1 定期的な健診(検診)で、健康チェック!

生活習慣病の予防や早期発見・早期治療のための各種健診(検診)を実施します。定期的な健診(検診)は、自身の健康状態を知るチャンスです。

#### 対象者&料金

種別	対象者	検査料
特定健康診査	40~74歳の遠野市国保被保険者★	無料
後期高齢者健康診査	後期高齢者医療被保険者	希望者は 心電図検査1,500円 眼底検査1,000円
基本健康診査	30~39歳	2,000円 国保の人は1,000円
前立腺がん検診	50歳以上の男性	1,000円 国保の人は500円
肝炎ウイルス検診	40・45・50・55・60・65歳(※) (この検査を受けたことがない人)	無料

★国保以外の医療保険加入者で特定健康診査を受けたい人は、加入している医療保険者にお問い合わせください  
(※)上記以外の41歳以上の人で検診を希望する場合は、担当課へお問い合わせください

#### 健診日程

7月	27日(金)	達曽部小学校
	30日(月)	小友地区センター
	31日(火)	鱒沢小学校
8月	1日(水)	みやもりホール
	2日(木)	
	3日(金)※1	遠野健康福祉の里
	4日(土)	遠野健康福祉の里
	6日(月)	綾織地区センター
	7日(火)※2	綾織地区センター
	8日(水)	附馬牛地区センター
	9日(木)	土淵地区センター
	10日(金)※2	土淵地区センター
	19日(日)	上郷地区センター
	20日(月)	
	21日(火)	
	22日(水)	市民センター
	23日(木)	
24日(金)※1	遠野健康福祉の里	
25日(土)		
26日(日)	遠野健康福祉の里	
27日(月)		
28日(火)	青笹地区センター	
29日(水)		
11月	30日(金)	遠野健康福祉の里
12月	1日(土)	遠野健康福祉の里

#### 受付時間

- ① 9時~11時 ② 13時~14時半
- ※1 8月3・24日は午後と夕方のみ受付  
①14時~15時半 ②17時~18時半
- ※2 8月7・10日は午前中のみ受付  
9時~11時

### スキップポイントを進呈!

100円につき1ポイント

※検査料が無料の人は対象外



検査料の支払い時に、スキップポイントを進呈。さらに、満点カードで500円分の支払いができます。忘れずに、スキップカードを持参してください。

7月中にお届け!



対象者に受診券や通知書などをお届けしますので、必ず確認してください!

健康づくり活動  
ケンカツ始めませんか?

長寿大国日本の平均寿命と健康寿命の差は、大きく開いていて、この差を縮めることが課題となっています。市は、健康寿命を延ばすためにさまざまな健康づくり事業を実施しています。◎問い合わせ 市健康長寿課(☎68-3185)または市市民課(☎62-2111)