



年頭のごあいさつ

活気あふれる街瀬波まちづくり推進協議会

会長 石井 秀逸



(パートナー)のロゴマーク
市民協働のまちづくり

明けましておめでとうございます。日頃瀬波地区の皆様より当協議会にご支援・ご鞭撻を賜り厚くお礼申し上げます。

さて、平成24年2月に当協議会が設立し、地区の活性化や課題解決に向けた取り組みについて、市民協働により進めてまいりました。令和元年6月に、第3次瀬波地域まちづくり計画の策定する上で地区住民の意見聴取するために、全世帯対象にアンケート調査を行いました。その結果に基づき事業を計画しました。しかし、昨年1月中旬頃から新型コロナウイルス感染症の感染が全国ではじまり、4月に非常事態宣言が出る中、育成会の四大事業の中止や、瀬波まち協で予定されていた事業はほぼ中止となりました。そのような状況のなかで、ふるさと歴史部会による、平成30年3月に発刊された「瀬波っていいね！」に紹介された神社や史跡等の所在地に解説するための案内看板の作成・設置や、けんこう福祉部会による中野小路たかまる氏による「笑える講演会」も昨年11月に敢行されました。そのほかに、高齢者の方が望んでいた買い物支援の手段として、むらかみ互近所ささえ〜る隊が中心となって、昨年9月より「瀬波買物クラブ(仮称)」として協議を重ねてきました。瀬波浜町・瀬波新田町・松波町をモデルとし、アンケート調査を実施し、その結果、昨年12月17日に参加希望者4名がタクシーに乗って原信西店にて1時間ほど買い物をしました。雪が降る寒い日でしたが、参加した方々は楽しく買い物を満喫していました。感想を聞きますと、「継続して実施してもらいたい」という強い要望がありました。令和3年度は、まち協の事業として予算計上し実施したいと考えております。

最後に、新型コロナウイルス感染症がいつ収束するのかが一番気になるところです。一日も早く収束することを願い、まち協の事業も滞りなく遂行できればと考えております。そして、地区の皆様、今年も瀬波まちづくり推進協議会にご支援ご協力のほどよろしくお願いし、新年のあいさつとさせていただきます。

大滝保健師の+保健師通信+

新年のご挨拶

あけましておめでとうございます。
昨年も皆様に大変お世話になり、ありがとうございました。
今年もよろしくお願いいたします。

ギュ〜（牛）っといいことが詰まった1年になりますように！



瀬波地区の皆さんに暖かく見守り育てていただき、今年で保健師4年目になります。今年も変わらず皆さんの役に立てるよう精進してまいりますので、いつでも何でもご相談ください！

《令和3年度の健(検)診希望調査の回答・提出はお済みですか？》

皆さんのお家に、市役所保健医療課からの**ピンク色の封筒**は届きましたか？

令和3年度、市の健康診査・がん検診をご希望の方は、「1 申込み」に○を書いてください。

市のがん検診は受けないという方も、「8 他で受診」に○を書き、提出してください。

この調査は、全世帯に回答をお願いしています。皆さんの回答をお待ちしております。

「書き方がわからない」という方は、お気軽にご連絡ください。



糖尿病シリーズ 第4弾

《発表！瀬波の血糖事情！》

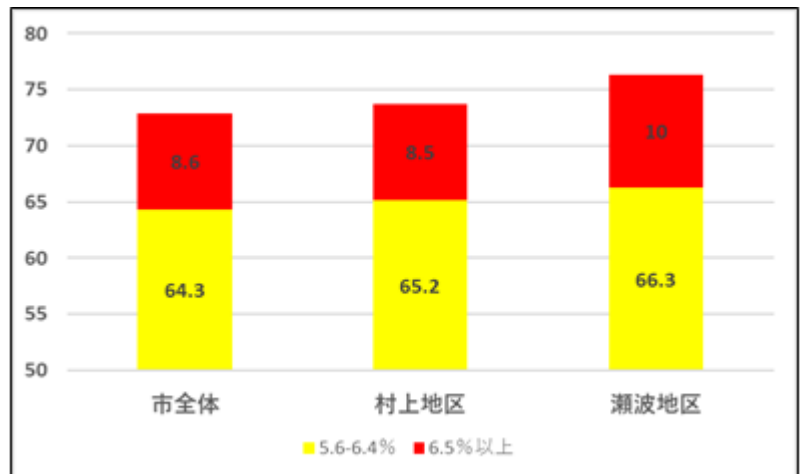
右の表は、瀬波地区で、市の健診を受けてくださった方（市の国保加入者）のうちHbA1cが5.6%以上だった方の割合を表しています。

黄色は、HbA1cが5.6~6.4%だった方（正常高値~境界領域）、赤は6.5%以上（糖尿病領域）だった方の割合です。

HbA1cについて、詳しくは7月15日号の保健師コーナーをご覧ください。

市全体、村上地区と比べると、黄色も赤も高いですね。実際に健診結果を見ていて、私も「瀬波の人は血糖値が高い人が多いな〜」と感じていました。少しでも自分の血糖値を気にしてもらえれば、と思い糖尿病シリーズを掲載し始めました。

さらに、この表は市の国保加入者の健診結果をまとめたものなので、40~74歳の若い方で高血糖者が多いとも言えます。若いうちから血糖値が高い状態であると、大血管が障害されて**動脈硬化**を引き起こしたり、微小血管が障害されて**網膜症**、**腎症**、**神経症**などの合併症を引き起こす可能性が高くなります。



《瀬波地区の若者のみなさんへ》

気づくことができた今がチャンス！80歳、90歳、100歳になっても元気でいられるように、今こそ、自分の身体と向き合ってみませんか？新しい年になり心機一転、生活習慣を見直すいい機会ですね！

「血糖値を下げたいけど、どうしたらいいの？」、「私は大丈夫だけど、息子の血糖値が心配…」と自分や家族の血糖値に興味を持ってくれたみなさん、ぜひ、下記まで連絡ください。

村上市役所保健医療課健康支援室 瀬波担当保健師 大滝菜摘 ☎0254-53-2111（内線2442）

協議会事務局：村上市瀬波上町4番1号（瀬波地域コミュニティセンター（いこ〜て瀬波）内）

担当：高橋（村上市自治振興課自治振興室瀬波地域担当）

【TEL】53-2005 【FAX】53-5557（瀬波地域コミュニティセンター兼用）

【URL】<http://www.senami-machikyo.net> 【メール】info@senami-machikyo.net