

健康についての様々な相談にいつでも応じています。お気軽にお問い合わせください。  
 本庁保健課 TEL 474-1111 志布志支所福祉課 TEL 472-1111 松山支所市民課 TEL 487-2111

## ～介護予防ですこやかな毎日を！～

65歳以上の方には、保健課から送付される基本チェックリスト（25項目の質問用紙）を、健診の希望調査と共に提出していただいています。それにより「元気はつらつ教室」の対象者に該当する方には、健診や訪問などで保健師又は看護師がこの教室を紹介しています。

教室では毎回ストレッチや運動を行います。教室参加の前後に体力テストを行うと、ほとんどの方の体力や筋力が向上しています。また、口腔機能を維持し、お

**介護予防が目指すものとは？**  
 介護予防は、心とからだの機能の維持・向上を図ることや、生活環境の改善を通じて、日常生活や社会生活を充実させ、生活の質（QOL）の向上を目指しています。

活動的で生きがいのある、自分らしい人生を送ることを目指し、地域の住民活動や市で行われている介護予防事業を積極的に活用してみたいかががですか？

今回は、市の介護予防事業の一つである「元気はつらつ教室」（二次予防事業）を紹介します。

**「元気はつらつ教室」って？**  
 65歳以上の方には、保健課から送付される基本チェックリスト（25項目の質問用紙）を、健診の希望調査と共に提出していただいています。それにより「元気はつらつ教室」の対象者に該当する方には、健診や訪問などで保健師又は看護師がこの教室を紹介しています。

**参加者の声**  
 笑いがあり楽しい運動だった。3か月間があつという間でした。

健康で長生きして、ひ孫に合うのが楽しみです。

体操をして膝の痛みがよくなりました。体も軽くなりました。

家ではあまり体を動かさませんが、ここに来れば運動するので調子がいいです。

ここでみんなと会って元気をもらってます！



いしく食事ができて低栄養を予防することが介護予防においてとても大切であるという側面から、歯科衛生士や管理栄養士による講話や相談もあります。



仲間と一緒に笑いながら楽しく体を動かすことで、心も体も軽くなるようです。あなたも参加してみませんか？

### 「元気はつらつ教室」

対象者	要介護認定を受けておらず、基本チェックリスト（25項目の質問用紙）で該当する方
内容	体操、栄養・歯科講話、レクリエーションなど
場所	公民館、青少年館など
期間	週1回、3か月間
参加費	1回につき300円

●介護予防サポーター（ボランティア）の方も教室に参加し、お手伝いしていただいたり一緒に体操をしたりしています。

### 平成25年度からの子どもの予防接種が変わります

子どもの予防接種は、平成25年4月から一部の予防接種を除き、医療機関での個別接種となります。

医療機関で行える予防接種は、ヒブ、肺炎球菌、BCG、不活化ポリオ、三種混合、麻しん風しん2期、四種混合、子宮頸がんワクチン予防接種です。

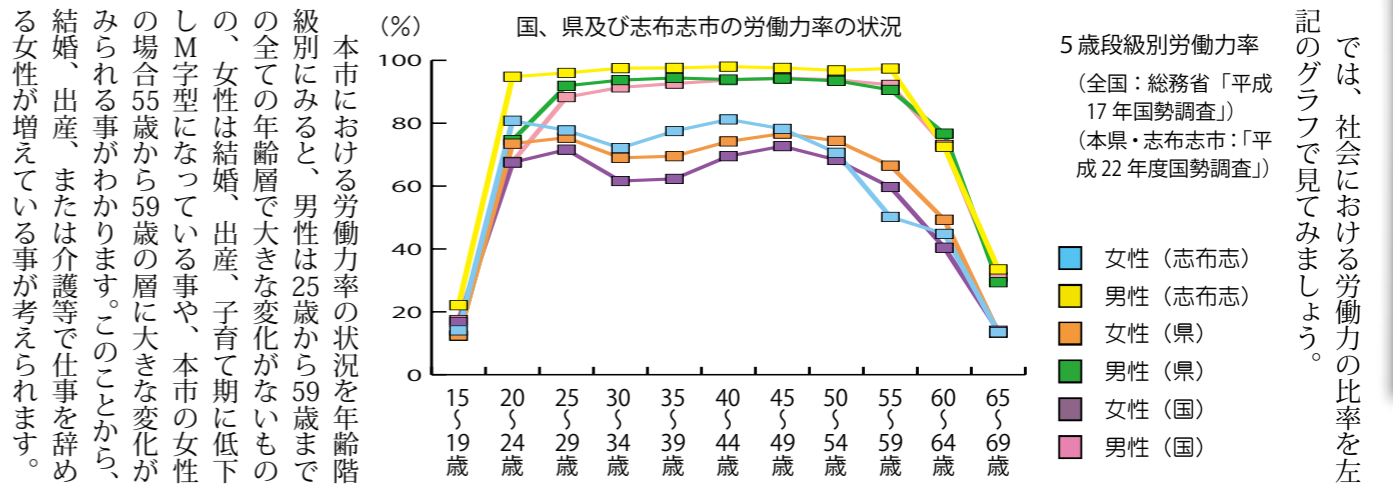
なお、麻しん風しん1期、日本脳炎1期・2期、二種混合予防接種は、従来どおり集団接種となります。対象となり次第、日程等を通知しますので、詳しくは保健課までお問い合わせください。

問い合わせ先：  
 企画政策課男女共同参画係  
 TEL：474-1111（250・255）

### ポジティブ・アクションに取り組んでいますか？

◆ポジティブ・アクションとは、企業が男女労働者の間にある性別による固定的な役割分担意識を解消するために、自主的かつ積極的な取り組みのことです。

- 男女雇用機会均等法により労働者の募集や採用の際に女性を排除することや配置、昇進、研究等で男女を差別することが禁止されています。しかし、「営業職に女性がほとんど配置されていない」「課長以上の管理職は男性が大半を占めている」などの格差が男女労働者の間に事実上生じていることが多いです。
- ポジティブ・アクションとは、目先の男女間の差別を解消することだけではなく、ひとりひとりがお互いを尊重し、高め合うことによって、企業の生産性や組織力を向上させることが目的です。
- 具体的には：
- ① 目標値を決めて女性管理職を増やす
  - ② 管理職候補の女性をリストアップして個別に研修を受けさせる
  - ③ 女性の少ない職種や職務に積極的に女性を配置する
- ポジティブ・アクションに取り組むことで得られる効果
- ① 男女ともに職務遂行能力によって評価されるとい意識が業績を上げる
  - ② 女性労働者の、業務に対し積極的に取り組む姿勢が生まれる
  - ③ 社員の定着力が向上する



本市における労働力率の状況を年齢階級別にみると、男性は25歳から59歳までの全ての年齢層で大きな変化がないものの、女性は結婚、出産、子育て期に低下しM字型になっている事や、本市の女性の場合55歳から59歳の層に大きな変化がみられる事がわかります。このことから、結婚、出産、または介護等で仕事を辞める女性が増えている事が考えられます。

市では、「志布志市男女共同参画基本計画(案)」を策定しています。今回、市民の皆様の意見を行政に反映させるためパブリックコメントを実施し、計画案に対するご意見を募集しました。皆様から寄せられましたご意見は、計画策定の参考にさせていただきます。ご協力ありがとうございました。計画については、公表し、ダイジェスト版で広くお知らせいたします。

### 女性支援相談室 開催日

毎月第1・第3水曜日に開催

【3月・4月の相談日】

- 4月3日(水)：  
志布志支所5階会議室  
午後1:00～午後5:00
- 4月17日(水)：  
志布志市農村環境改善センター  
午後1:00～午後5:00  
※3月20日(水)はありません。

ポジティブ・アクションは、単に女性だからという理由だけで女性を「優遇」するためのものではありません。これまでの慣習「女性は家庭、男性は仕事」という、固定的な性別の役割分担意識の解消や男性の働き方の見直しと意識改革、女性自身が積極的にチャレンジすることを進めるための取り組みです。