

協力隊がゆく ⑤8

こんにちは。有漢地域担当の西垣です。

山菜がおいしい時期になりました。人生でかつてないほど大量の山菜を口にすることに幸せを感じる反面、食べられる天ぷらの量が年々減ってきている肉体の変化に寂しさを感じます。天ぷら以外におすすめの食べ方がありましたらぜひ教えてください。

さて、有漢町でスマホ（スマートフォン）相談の活動を始めてから1年が経過しました。初めは大人数対象の講義形式のものでしたが、より一人一人の相談内容や習熟度に合わせて対応できるように、現在は有漢地域局での個別相談と、自宅訪問形式での相談をメインに行っています。相談に来られる人



にしがき 西垣 陽平 隊長

の多くはご高齢の方で、その中でもほとんどの人に共通して言えることが2点あります。1点目が「スマホ関連用語（カタカナ言葉）が理解できないこと」、2点目が「料金システムを理解しないまま契約し、余分な使用料金を支払っていること」です。用語が分からなければ契約システムも理解できません。これは有漢町に限らず日本全体に起こっている問題だと想像できます。一方で、スマホを活用することで遠方の家族や友人と連絡を取りやすくなったり、介護の見守り機能や健康維持に役立てることもできます。外出困難な人でもネットショッピングで食品や日用品を買うこともできます。高齢者の生活を支える上でスマホは非常に有効だといえますが、活用方法の提案や購入前後のフォローが不十分だと言わざるを得ません。一人一人への相談対応は地道ではありますが、今後も継続していきます。有漢地域局で月曜日に行っている窓口対応は町外の人もご利用いただけますので、お気軽にお問い合わせください。（有漢公民館 ☎ 57・3215）



有漢町でのスマホ相談の様子

健康づくり応援通信 ⑤3



生活習慣病の重症化を防ぐためにも健診を受けましょう！

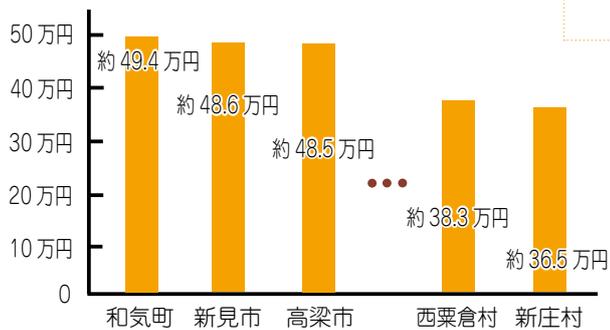
高梁市は、国民健康保険加入者の一人当たりの医療費が近年県内上位となっており、令和2年度は県内3位でした。また、医療費の内訳は糖尿病と人工透析が最も多くなっています。

そこで、市は平成30年度から糖尿病の重症化予防事業を実施し、糖尿病性腎症が重症化するリスクの高い人に受診勧奨などを行っています。また、生活習慣病予防として、令和4年度は40代～50代を対象にスマートフォンを活用して健康管理を行う「デジタルでプログラム事業」にも取り組みます。

自身の生活習慣病の早期発見や家族のためにも、1年に1度は特定健康診査・健康診査を受診しましょう。また、再検査や精密検査が必要となった場合は、症状の悪化がないよう早めに受診し、生活習慣病の重症化を防ぎましょう。

令和2年度 市町村 1人あたりの医療費（年額）

出典：令和2年度 国民健康保険事業年報（速報値）



検診期間

集団検診…6月9日(木)～11月27日(日)

医療機関検診…6月1日(水)～令和5年2月28日(火)

※詳しくは「けんこうガイドブック」をご覧ください。

なお、総合検診は予約が必要です。5月20日(金)からはスマートフォンやパソコンで予約を行うことができますので、右記のQRコードからお申し込みください。



健康づくり課 ☎ 21-0228