

# 人が繋がり、地域が繋がる ～ KNS collaboration 伊賀 2009 ～ を開催します

地域の活性化をめざすには、人的ネットワークの構築による活力・競争力ある地域産業の集積と創出が重要です。

関西圏の活性化を目的に設立され、多様な人的ネットワークを構築している関西ネットワークシステム(KNS)と共催し、交流フォーラムおよびまちあるきを開催します。

## ○見学会○

【と き】 10月17日(土) 午後1時～  
【ところ】 ゆめテクノ伊賀  
【内 容】 ゆめテクノ伊賀の施設見学をします。

## ○まちあるき○

【と き】 10月18日(日) 午前10時～  
【ところ】 上野中心市街地  
【内 容】 城下町の町並みやまちづくりの取り組みを見学します。

## 【申込先・問い合わせ】

本庁商工観光課  
☎ 22-9672 FAX 22-9695

## ○フォーラム○

【と き】 10月17日(土) 午後1時30分～  
【ところ】 ヒルホテルサンピア伊賀  
【内 容】

### ◆基調講演①

「地域おこしと産業振興」

経済産業省製造産業局

参事官(総合調整担当)・政策調整官 吉田 雅彦さん

### ◆基調講演②

「農と食とまちおこし」

三重県多気郡多気町役場農林商工課

課長 岸川 政之さん

### ◆分科会

産業クラスター研究会、インキュベート研究会、まちづくり研究会  
各研究会8人による事例報告を行います。



## 「運動会」

夏休みが終わると、市内の小学校では、運動会の練習風景をよく見かけるようになります。子どもたちは、組み立て体操やダンス、綱引き、リレー、玉入れなどさまざまな競技を酷暑厳しいグラウンドで一生懸命練習しています。1年生は、はじめての運動会に胸を躍らせ、また、6年生にとっては小学校生活最後の運動会となるので、悔いが残らないようそれぞれが目標を持って頑張っている様子がうかがえます。

### 明日に向けて

～差別をなくしていくために～

学校での活動や練習の成果をあらわす機会ですので、勝ち負けにこだわるのではなく、みんなが同じ風を感じ、互いを認め合い、力を合わせて頑張ることが最大の目的であり、これらの競技を通して、「仲間づくり」や「人と人とのつながり」を深め、「互いを理解し認め合う」ことが、人権・同和教育にもつながるのだと思います。

各々地域での運動会や体育祭などが減り、こういった競技に大人たちが参加する機会が少なくなっている昨今、地域の人どうしの交流がなくなること、地域の大人たちが子どもたちを育てるという場が失われているように思います。地域活動を通して、「仲間づくり」や「人と人とのつながり」を深め、「互いを理解し認め合う」ことは人権・同和問題解決に向けた重要な取り組みではないでしょうか。

今後、いろいろな地域活動に参加して「人と人とのつながり」の輪を広げ、そこから人権感覚を養ってみましょう。  
(阿山支所 総務振興課)

## おなかすっきり！スリム教室参加者募集～内臓脂肪を減らそう～

メタボリックシンドロームは、内臓に脂肪がつく内臓脂肪型肥満をベースに「高血圧」、「高脂血」、「高血糖」の危険因子を2つ以上持ち合わせている状態をいいます。生活習慣病の重症化を防ぐために早期から予防・解消することが大切です。教室に参加し、日頃の食生活や運動習慣を見直し、健康づくりをはじめませんか？

**【とき】** (全11回)

10月27日(火)～12月4日(金)  
(11月3日(火・祝)を除く)

▼毎週火曜日 午後0時30分～1時30分

▼毎週金曜日 午後1時30分～2時30分

※ただし、10月27日(火)・12月4日(金)は午後1時30分～3時、11月24日(火)は午前10時～午後1時となります

**【ところ】** 青山保健センター

**【内容】**

インストラクターによる運動指導(水中歩行・有酸素運動など)、栄養士による栄養指導・調理実習など

**【参加費】**

◇運動施設利用料 ※運動プログラム時  
65歳未満 500円、65歳以上 300円

◇調理材料費(調理実習時) 500円程度

**【対象】** 市内在住 40歳以上で肥満気味の方

**【定員】** 15人

**【申込受付開始日】** 10月8日(木)

※内容など詳細については、申込者に通知します

**【申込先・問い合わせ】**

青山保健センター

☎ 52-2280 FAX 52-2281



## ストリートダンスを踊ろう♪

青山保健センター運動施設「ストリートダンス教室」に参加しませんか？

ダンスは初めてという方でも、リズムに乗って楽しく汗を流せます。

**【とき】** 毎週日曜日 午後3時～4時

**【ところ】** 青山保健センター 運動施設

**【参加費】** 1回ごとに必要です。

(10回分の料金で11回利用できる回数券あり)

◇市内の方

中学生以上 18歳未満 250円

18歳以上 65歳未満 500円

65歳以上 300円

障がい者手帳をお持ちの方 250円

◇市外の方 800円

**【持ち物】**

動きやすい服装と室内用運動靴、飲み物など

**【対象者】**

中学生以上の方

**【その他】**

初めて運動施設を利用する方は事前に利用講習会をお受け下さい。

**【問い合わせ】**

青山保健センター運動施設(月曜日休館)

☎ 52-4100 受付時間：午前10時～午後7時



病院や健診センターで検査を受け、その後検査の結果が分かるまでハラハラドキドキ心配された経験をお持ちの方は多いのではないのでしょうか？結果の横にL(基準値より低値)、H(基準値より高値)がついていたら、何か異常があるのではとますます心配になってしまったという経験はなかつたでしょうか？

基準値(正常値)は、ほぼ健康な正常の人の95%に当てはまる値であると定められていますので、正常な人でも5%の方は基準値からはずれてしまいます。これは人それぞれ顔かたちが異なるように、体質が違ったためです。また個人には日内、日差、季節差、体位、性周期などの生理的変動がありますので、基準値から多少ずれていてもそんなに心配ありません。たくさん検査項目の中で1項目だけの値で、正常であるか異常であるかを自己判断するのは危険です。そのためいろんな検査データをふまえた上での、医師の総合判



断が必要となります。ここでひとつおすすしたいことがあります。一般の基準値だけでなく自分個人の基準値を持たれてはいかがでしょうか？健康診断を5回以上同じ施設で受け、自分の健康な時の数値を把握しておくのが良いと思われれます。そうすることで自分の数値の変化をみることでできます。例えば、炎症の程度や血液疾患を調べる白血球の基準値は3,500から9,500ぐらいですが、何度か受けた検診で4,500ぐらいの方が突然9,500になったとします。

9,500は基準値範囲内ですので当然異常なしと判断されますが、この方の今までの結果からみますと、異常値である可能性も考えられます。また脂質の状態をみる総コレステロールの基準値は150から220ぐらいですが、今まで160前後の方が220近くの値であっても異常なしとされますが、やはりなにか原因があつて上がっているのかもわかりません。このように個人の基準値はその方それぞれの数値ですので、微妙な変化で病気を早期に見つけたり、生活習慣を見直すきっかけとなります。基準値は参考値であつて、病気になるか否かを決める基準ではありません。ぜひこの機会に定期的な検査を受けられることをおすすします。

臨床検査科 藤岡明美

## 聴診器 検査値の基準範囲 (正常値)について



市民病院だより

検査値の基準範囲 (正常値)について