



## 一人ひとりの 共同参画

個性や能力を活かせるまちへ

### 大切な人を傷つけていませんか？

#### DV(配偶者暴力)とは



**配偶者またはパートナーなど、親密な関係にある人からの暴力のことです。**

では次のうち、DVにあたるものはどれでしょう？

- ・大声でどなる
- ・無視して口をきかない
- ・LINEをチェックする
- ・生活費を渡さない
- ・友人と付き合いを制限する

正解は「すべてDV」です。

「なぐる、ける」などの身体的な暴力だけでなく、精神的・経済的・性的な暴力もDVにあたります。

問 住民課 生活窓口係 ☎ 72-3116(内線144)

配偶者や交際相手からの暴力は、「嫌われたくないから」という気持ちが先立って、暴力に気づけないこともあります。性別にかかわらず「もしかしたらDVかもしれない」と思ったら、ひとりで我慢せず相談してください。また、DVの相談をされて、「自分に落ち度があるのかもしれない」と自分を責めるようなことを言われたら、寄り添って「あなたは何も悪くない」と繰り返し伝えてください。

DVは身近なところに潜んでいます。  
ひとりで悩まずご相談ください。  
(秘密厳守・相談無料)



- 福岡県女性サポートホットライン ☎ 070-4442-3893
- 福岡県あすばる相談ホットライン ☎ 092-584-1266
- 福岡県配偶者からの暴力相談電話 ☎ 092-663-8724

ループアリーナイベントNEWS!

### 「BEAT QUEST リズム×スポーツチャレンジ」参加者募集！

BEAT QUEST リズム×スポーツ チャレンジとは

スポーツリズムトレーニングを用いてサッカー・バスケ・野球に必要な、ステップ、ジャンプ、クイックムーブなどをリズムで強化できます。楽しみながら運動能力を伸ばす、小学生のためのプログラムです。

■日 時 2月28日(土)10:00~12:00

■場 所 上毛町立体育馆(ループアリーナ)

■対 象 者 小学生

■定 員 50名(要申込・先着順)

■服装・持ち物 室内用運動靴・飲み物・タオル  
動きやすい服装でお越しください。

■参 加 費 1,000円

■申込方法 お電話・受付窓口・  
申込フォームにて

■申込期限 2月20日(金)まで

■主 催 指定管理者シンコースポーツ・  
日本管財グループ

申問 上毛町立体育馆「ループアリーナ」

☎ 53-9418(9:00~22:00) FAX 53-9417  
(休/毎週月曜日(祝日にあたる時はその翌日))



### ネットワーク友枝 まち歩きイベント第25弾 「中津城下町を巡ろう②」 参加者募集

今回も上毛町を飛び出し、中津市のまち歩きです。今回は、村上医家史料館や南画の大家、池大雅の書画を展示する自性寺などを巡る、約2.5kmのコースです。地元の歴史に詳しいボランティアガイドが、知っているようでも知らない中津の魅力を丁寧に案内してくれます。新しい発見と感動がきっと見つかるまち歩きに、ぜひご参加ください。歴史情緒あふれる城下町で、心豊かなひとときを過ごしましょう。



■日 時 3月14日(土)※小雨決行  
8:30集合~12:00解散予定

■集合場所 中津城公園駐車場

■定 員 先着50名(定員になり次第締切)

■料 金 1,000円(施設入館料・保険代他)

■主 催 ネットワーク友枝

申問 貴村 ☎ 090-7478-0064  
山下 ☎ 090-9573-9118



## 健康長寿のまちづくり

### 長寿社会、健康に過ごすために もしもの場合にも備えましょう！



#### 日本人の健康寿命と平均寿命

【厚生労働省による最新(2022年)のデータ】

	健康寿命	平均寿命	日常生活に制限がある時間
男性	72.57歳	81.05歳	8.49年
女性	75.45歳	87.09歳	11.63年

#### 健康寿命を延ばすために

高齢になっていくと、どうしても若い頃に比べると筋力や体力、記憶力などが低下していきます。しかし「もう年だから」と何もしない人と、何かしらの対策をした人を比較すると、やはり対策を取った人の健康寿命は長くなります。

##### 対策 フレイル予防に取り組みましょう

「フレイル」とは、健康な状態から介護が必要な状態へとうつっていく過程で、この間に対応すれば健康な状態に戻ることができると言われています。  
フレイル予防には3つの柱があります

- ①「社会参加」 人と話す機会が減ることがフレイルの入り口と言われます。趣味やボランティア、地域の活動などに参加してみましょう。
- ②「栄養」 毎日、筋肉のもととなるたんぱく質や骨を作る乳製品を意識して摂りましょう。よく噛むことも大切です。
- ③「運動」 ちょっとした運動でも、継続することで筋力・体力を維持し、転倒からの骨折のリスクを減らします。

##### 対策 毎年健診を受け、健診データが悪くなっていないか確認しましょう。

高血圧・糖尿病・高脂血症等の「生活習慣病」は脳梗塞や心筋梗塞といった疾病を引き起こすリスクを高めます。治療中の方は継続して治療を受けましょう。「低栄養」になっていないかの確認もできます。



#### 「もしも」の時に備えよう

高齢になるとどうしても病気になるリスクは高まります。日々健康に気を付けつつ、「もしも」の時に備えておくのも大切なことです。今、治療中の病気とかかりつけの病院・飲んでいる薬は、体調急変時などに治療を受けるにあたって大切な情報になります。

#### ご存じですか「人生会議」

人生会議(ACP…アドバンス・ケア・プランニング)とは将来、もしもの時に自分の意思を伝えられなくなった場合に備えて、希望する医療やケアだけでなく、あなたの価値観や生き方、これからの過ごし方の希望といったことについて、事前に家族や身近な支援者と話し合い、共有していくこうという取り組みです。

高齢化が進み、自宅や施設で最期を迎える人が増える中で、本人の意思を尊重したケアを実現するために、ACPはますます重要になっています。

元気な人や若い人でも、ある日突然事故に遭うかもしれませんし、重大な病気の宣告を受けるかもしれません。誰もが、いつ「もしも」の時を迎えるかわかりません。

考えたくない、周囲の人と話し合いたくないという人がいるかもしれません。将来家族や周囲の人などが、あなたの希望に配慮した対応をしやすくなり、代わりに判断する時の悩みや負担を軽くすることができます。

家族や親族が集まる時や、普段の日常生活の中でも、身近な人と話し合ってみませんか。

厚生労働省のHPに詳しい内容や取組について掲載されていますので、ぜひご覧ください。



問 上毛町包括支援センター(げんきの杜内) ☎ 84-7322(内線431)