

健康 知って得情報

年に1回、健診を受けよう!

担当 保健福祉課

【健診の必要性】

高血圧、脂質異常症、糖尿病などの生活習慣病は、毎日の食生活、運動習慣、喫煙、飲酒などの生活習慣の積み重ねが病気の発症や進行に深く関わっています。

健診では、生活習慣病の予備群かどうかを、自覚症状のない段階で知ることができ、ため、より早期に予防を行うことができます。

通院中の方も健診を受けることで、治療中の病気のコントロール状態の確認ができ、病気の重症化を予防できます。また、治療中以外の病気の発症予防にも役立てることができ、ます。

【生活習慣病予防健診】

町では、生活習慣病を予防

するために、次の健診を無料で実施しています。

●若年者健診

20歳～39歳が対象で医療保険に関係なく受診が可能

●特定健診

40～74歳の町の国民健康保険加入者が対象

●後期高齢者健診

後期高齢者医療保険加入者が対象

【健診の内容】

今年から、後期高齢者健診の項目を拡大し、20歳以上の方全員が下記の内容の健診を受けられるようになりました。

なお、町の国民健康保険加入者以外の被扶養者で、特定健康診査受診券のある方は、町の健診を受けることができます。

春の集団健診の申込みを受け付け中です。申込期限は、5月20日(金)までです。

※20歳以上で生活保護を受給されている方も同様の健診を受けることができます。

※健診項目や自己負担は、医療保険者によって異なるため、加入する医療保険者にご確認ください。

項目	検査名	検査からわかること	項目	検査名	検査からわかること
身体計測	身長・体重・BMI・腹囲	肥満の程度や内臓脂肪量の目安を確認します。	血液検査・尿検査(糖代謝)	空腹時血糖、HbA1c、尿酸	糖尿病の有無や程度がわかります。
血圧測定	最高血圧・最低血圧	高血圧の有無、脳卒中や心臓病などが発症する危険性がわかります。	血液検査・尿検査(腎機能)	クレアチニン、尿酸、尿たんぱく、尿潜血	腎機能の異常を確認します。尿酸は、痛風発作の危険性がわかります。
血液検査(脂質代謝)	中性脂肪、HDL(善玉)コレステロール、LDL(悪玉)コレステロール	動脈硬化の進み具合の指標になります。	血液検査(貧血)	赤血球、血色素量(ヘモグロビン量)、ヘマトクリット値	貧血の有無がわかります。
血液検査(肝機能)	GOT、GPT、γ-GTP	肝機能の異常、脂肪肝などを確認します。	心電図検査	心電図	心臓の動きを示す波形から、心臓病の兆候を確認します。

※眼底検査(医師の診断により実施):目の病気や血管の状態から動脈硬化や糖尿病の進行の確認を行います。

※網掛け部分が、後期高齢者健診で拡大した検査項目です。

新十津川 農業高校通信

H28.5 No.98

校内リーダー研修会を終えて

私たち新十津川農業高校農生会では、春休みに2日間、新学期が始まってから専門分会長と合同のリーダー研修会を実施しました。

春休み中に実施したリーダー研修会では、執行部役員のみで行い、新十津川小学校との交流学习や校内の販売会、商工会館で行われるシヨップオアシスでの販売実習を中心に協議をしました。

2日間をかけて昨年度の事業反省や意見をまとめ改善点を整理することで、今年度の諸活動がより良くなるように意見を出し合い、今年度の活動目標や計画について話し合いました。

執行部役員でまとめた意見や改善点を、各専門分会長を交えてのリーダー研修会で議題として話し合い、それぞれの立場から意見を求めました。はじめに、農生会執行部から出てきた意見を各専門分会長に紹介し、意見を求めたところ、専門分会長からは農生会がまとめた意見の欠点を指摘されるなど、執行部以外の視点で厳しい意見が出されました。新年度が始まっ

ぐということもあり、専門分会長からは具体的な意見は出てきませんでしたが、活発な議論をとおして役員として学ぶことがたくさんあり、良い経験になりました。

次回は、事前に司会進行表・時間配分・役割分担などの事前調整を完璧にして、専門分会長にも内容を把握してもらった上で会議に参加してもらおうなどの対策をとって、充実した協議ができるように取り組みたいです。話し合いの場面では事前準備も大切ですが、当日の動きを把握するのも大切なので、我々執行部は、学校生活をより良いものにすべく、大きなことから小さなことまで生徒の意見をくみ取り、真剣に取り組んでいきたいです。

農生会書記

2年 石川 翔也



イベントカレンダー

Shintotsukawa Event Calendar

5月8日～7月7日

●月～金曜日 10時～12時 児童館を乳幼児と保護者に開放中(祝祭日とほかの行事での利用時は除く)

5/8日	
9月	
10火	パステル和アート展(～5/29 改善センター)
11水	春の地域安全運動(～5/20) 放課後おはなしタイム(15:00～図書館)
12木	おはなしころりんミニ(10:30～図書館) ふるさと学園大学入学式(11:00～ゆめりあ)
13金	
14土	児童館(クッキング)(13:30～児童館)
15日	子ども1日図書館員体験(10:00～図書館)
16月	
17火	新十津川農高生インターンシップ(～5/19 図書館) カラダデザインプログラム(19:00～ゆめりあ)
18水	放課後おはなしタイム(15:00～図書館)
19木	子育てスクール(ヨガ)(10:00～子育て支援センター) スポーツ吹矢体験会(①10:00～、②13:30～改善センター)
20金	
21土	おはなしころりん『はなとみどり』のおはなし(14:00～図書館)
22日	
23月	
24火	カラダデザインプログラム(19:00～ゆめりあ)
25水	7～8カ月児健康相談(9:15～ゆめりあ) 介護保険相談(13:00～ゆめりあ) 3～4カ月児健康相談(13:15～ゆめりあ) 放課後おはなしタイム(15:00～図書館)
26木	おはなしころりんミニ(10:30～図書館) 1歳8～9カ月児健康診査(12:15～ゆめりあ) 3歳1～2カ月児健康診査(12:30～ゆめりあ)
27金	10～11カ月児健康相談(9:15～ゆめりあ) 1歳2～3カ月児健康相談(9:30～ゆめりあ)
28土	
29日	狂犬病予防注射地域巡回(～5/31)
30月	肝臓医療講演(11:00～ゆめりあ)
31火	

6月	
7火	
8水	
9木	
10金	シニアいきいきクラブ(ノルディックウォーキング教室)(10:00～ゆめりあ)
11土	男のドールハウス展(～6/26 図書館)
12日	青少年健全育成のつどい(9:00～ゆめりあ)
13月	
14火	カラダデザインプログラム(19:00～ゆめりあ)
15水	放課後おはなしタイム(15:00～図書館)
16木	子育てスクール(エアロビクス)(10:00～子育て支援センター)
17金	絵本作家 とよたかずひこ講演会「ももんちゃんとおぼろしんとつかわ」(10:30～子育て支援センター)
18土	第22回新十津川陶芸まつり(10:00～改善センター前) 児童館(クッキング)(13:30～児童館) おはなしころりん『くだもの』のおはなし(14:00～図書館)
19日	第22回新十津川陶芸まつり(10:00～改善センター前)
20月	開町126年記念式典(11:00～菊水公園(雨天ゆめりあ))
21火	新十津川美術協会展(～7/10 改善センター) カラダデザインプログラム(19:00～ゆめりあ)
22水	介護保険相談(13:00～ゆめりあ) 放課後おはなしタイム(15:00～図書館)
23木	春の集団健診(～6/26 ゆめりあ)
24金	
25土	陸上自衛隊第11音楽隊コンサート(15:00～ゆめりあ)
26日	第36回全町一般男子ソフトボール大会(8:00～石狩川河川緑地多目的グラウンド)
27月	
28火	
29水	放課後おはなしタイム(15:00～図書館) 巡回ドック(～7/1 ゆめりあ)
30木	スポーツ吹矢体験会(①10:00～、②13:30～改善センター)

6/1水	放課後おはなしタイム(15:00～図書館) 中学校体育大会(8:50～新中) 子育てスクール(親子あそび)(10:15～子育て支援センター)
2木	シニアいきいきクラブ(ヨガ教室)(10:00～ゆめりあ)
3金	小学校運動会(8:25～新小)
4土	おはなしころりん『へびとかえる』のおはなし(14:00～図書館)
5日	

7/1金	
2土	おはなしころりん こわーいおはなし! スペシャル(16:00～図書館)
3日	第22回ピンネシリ登山マラソン(9:00～ふるさと公園)
4月	
5火	ナナカマド19年の歩み展(～7/19 図書館)
6水	放課後おはなしタイム(15:00～図書館)
7木	

雪光る暑寒岳めざす手前なる山の鳥形残雪見つつ
山崎 匡子

舗装路が乾き、残雪を眺めながらのドライブは快適だろう。目ざす遠山の暑寒はまだ雪に覆われ春光に輝いている。近くの山は雪解けが進み、例年通り「鳥形の残雪」が見える遠近感のあるスケールの大きな歌となった。

東風が吹けば雪解けが進む。さくさくと雪水をはね上げてゆく下校時の足音。走り去った後に大小の靴跡を残して。「春だなあ」と思う。舗装路の乾きが待ち遠しい。いつも子供達にあたたかい目差しを注ぐ作者である。

わだかまりの顔が並べる病院のロビーに我も長々と待つ
河原 美智子

患者が溢れる程の病院のロビー。空席を捜して座る。その場の雰囲気を作者は「わだかまりの顔が並ぶ」と思う。診察までの長い辛棒は健康を取り戻すための貴重な時間である。誰もが実感している日常のひとつ。

東風うけて雪解け道を駆ける児ら
下校の道に靴跡踏る
永嶋 ふさこ

文芸倶楽部

≪5/15～6/14の休館日≫

月曜日 : 5月16日、23日、30日
6月6日、13日
図書整理日 : 5月31日(火)
蔵書整理休館 : 6月7日(火)～10日(金)

おすすめ

毎月おすすめのDVD、絵本、書籍などをご紹介します!



ライブラリー

■問合せ 図書館 ☎76-3746 <http://lib.net-bibai.co.jp/shintotsukawa/>
■蔵書検索と図書館よりはホームページからもご覧いただけます。

DVD



【日本の野鳥 鳴き声映像図鑑】
NHKエンタープライズ
日本で見られる野鳥たちの鳴き声と野鳥たちの姿をNHKのアーカイブス映像から260種類厳選。日本野鳥の会理事、松田道生さんによる各野鳥の詳しい生態の解説文も収録した映像で見る鳴き声図鑑です。(110分)

児童



【なでなでもんちゃん】
とよたかずひこ 作・絵
きんぎょさんとおぼろしん、おなかが痛いんだって。きんぎょさんとおぼろしんのおなか、なでなでしてくる? あかちゃんのなでなでと一緒に、やさしい気持ちが伝わる絵本です。

一般



【むか漬けの基本、はじめ、続ける】
山田奈美 著
ぬか床のつくり方と毎日のお手入れ方法から、野菜・肉・魚の基本の漬け方、ぬか漬け・ぬか床を使ったレシピ、ぬか漬けの健康効果までを紹介しています。

New Totsukawa Trial

第2回

本町で活躍する地域おこし協力隊のコラムをお届けします。

～2016年度活動の目標と現在～

新十津川町地域おこし協力隊高野です。暖かくなったと思ったらまだ冷え込む日もあり、暖房のありがたみを感じながらアイスを食べたりしています。少しだけ北海道の方々の生活に近づけたかもしれません。

さて今回は、昨年度の活動の総合的な振り返りをごく簡単に書かせていただきました。今回は現在と今後少しずつでも取り組んでいきたいことを書こうと思います。

私の役目としては、新十津川町や物産のPR、新商品開発、観光資源の発掘、それらを使った地域おこし協力隊卒業後の新事業の立ち上げということになるのですが、まずはさまざまな人が集まる場所を作り、町のかたがたのアイデアや意見を取り入れられる場所を作りたいと思っています。

ご存知の方も多いとは思いますが、私、高野は旧商工会館(改善センター正面)を活動の拠点として、そこに事務所を構えて今後の活動を展開させていただくことになりました。長い間使われていなかったため、さまざまな場所を清掃しながら、何とか使えるようにと4月にはもっぱら拠点整備にいそしんでいます。用意していた備品や資材、消耗品類では足りないことも多く、町の方よりそれらをい

ただく事もあり、大変ありがたく感じています。空家となっていた拠点活用の方法として、町内事業者紹介スペース、お店を出してみたい方のチャレンジショップ、さまざまなアイデアを集めて商品開発実験、そういった活動を通じたコミュニケーションスペースやイベントなどが可能性として挙げられます。自分で作ってみたい食品や小物類を町内で売りたいという意見もあったので、目下「直売所」のような販売スペースを検討しています。整備作業がひと段落したら、大工仕事は素人ですが、販売ワゴンなどを作ってみようと思います。

また、何か試してみたいことがある方もお気軽にお立ち寄り下さい。手探りでもいろいろなことに一緒に挑戦していただければ大変ありがたく思います。

産業活性化支援員 高野 智樹

日々の活動はこちらで投稿しています。ご覧いただければ幸いです。
北海道 新十津川町 地域おこし協力隊
<https://www.facebook.com/shintotsukawa.chiikiokoshi/>
新十津川駅発信Project START
<https://www.facebook.com/Shintotsukawa.Project.START/>