

健康ひろば

からだが資本です

今日は私が担当します！



地域包括支援センター
保健師 山崎 美穂

からだ資本というものは、健康な、または健康そうに見える人、健康だと思っている人たちにとっては、意識することはないことかもしれません。

「わかっちゃいるけど〜」というフレーズもつい使いたくなりますが、からだのことを忘れないうでもらいたいと思います。

漁業の仕事をされている方は、季節により獲っている魚が異なる関係で労働時間が早朝夜と変動したり、冬期はシケで労働時間が短くなったりしますし、観光の仕事をされている方は、夏の労働と冬の労働でも差がでてくるでしょう。それぞれに、生活リズムが崩れやすい環境であるがゆえに、より健康管理に気を配らなくてはならず、余計に大変かと思えます。

平成18年度の保健事業をふりかえって見たところ、健診を受けた方の健康状態が徐々に明らかになっていきます。これらから

生活を推測すると、おいしい魚をたっぷり食べ、善玉コレステロールが高い反面、他の地区ではあまり食べられない、いくらやたらと、ウニなどの高級食材を自然と食べる機会が多く、高脂血症、高血圧になりやすい。そして、労働時間が変動しやすい中、少しでもたくさん仕事をしようとして、おにぎりや缶コーヒーをもって漁へ出るため、食事バランスが崩れやすく、野菜不足になり、血糖（ヘモグロビンA1c含む）が上がり、糖尿病やその予備軍の方が大変多い』と思います。

結果として、特に気がかりな点は、生活習慣病の年齢層が若くなっていること、そして糖尿病予備軍の方が大変多い点です。（右下表参照）

後志地区で比較してみても、テレビや雑誌で話題のメタボリックシンドロームの重症化した方が多い状況でした。

現在、保健や健康づくりに、看護職を新たに配置しており、みなさんが忙しくて健康について忘れてしまわないように、一声かけたり、忙しい中で、どんな朝ご飯、昼ごはんを食べればいいのかのヒントを皆さんにお伝えできるように、事業を考えていきたいと思っています。

今後の医療制度改革では、受診率が低い（健康管理をしていない）ところ、健康状態が改善しないところは、保険税が上がるような仕組みに変わっていきます。

自分の見えない健康状態を健診で確認し、健康を維持しましょう。

これから、積丹町はにぎわいの時期がやってきます。からだを資本にがんばってくださいね。

＋ 5月の余市管内休日当番病院＋

診療時間 午前9時～午後5時

医療機関名	住所	電話番号
3日(木) 勝田内科皮膚科クリニック	余市町大川町3-148	22-3843
4日(金) 中島内科	余市町黒川町3-109	22-3866
5日(土) 勤医協余市診療所	余市町黒川町12-46	22-2861
6日(日) 坂本整形外科クリニック	余市町大川町8-46	23-3827
13日(日) ながい小児科医院	余市町大川町20-5	23-6881
20日(日) 田中内科医院	余市町浜中町205-3	22-6125
27日(日) 小嶋病院	余市町黒川町7-13	22-2245

受診される方は、あらかじめ病院等に電話確認をお願いします。

平成18年度 巡回ドック受診者のメタボリックシンドローム

区分	健診受診者	メタボリックシンドローム		
		予備軍	該当者	計
20～39歳	38	2(5.3%)	4(10.5%)	6(15.8%)
40～74歳	219	34(15.5%)	32(14.6%)	66(30.1%)
75歳以上	87	18(20.7%)	9(10.3%)	27(31.0%)
計	344	54(15.7%)	45(13.1%)	99(28.8%)

診断基準

ウエスト(へその位置)周囲計が、男性85cm以上女性90cm以上で次の項目に2つ以上該当している方

- 中性脂肪が150mg/dl以上かつ(または)
- HDLコレステロール40mg/dl未満
- 収縮期血圧130mmHg以上かつ(または)
- 拡張期血圧85mmHg以上
- 空腹時血糖が110mg/dl以上

薬剤治療中の項目は該当としてカウントする。
～の該当が1項目を予備軍とする。

5月のこよみ

2(水) 入舸地区リサイクル日(ペットボトル・紙類)

3(木) 憲法記念日
美国地区リサイクル日(ペットボトル・紙類)

4(金) 国民の休日

5(土) こどもの日

7(月) 余別地区リサイクル日(缶・ビン)

9(水) よい歯の子(一般幼児)判定歯科健診
(9:30~ 子育て支援センター)
入舸地区リサイクル日(缶・ビン)

10(木) 美国地区リサイクル日(缶・ビン)

12(土) 第17回B & G杯争奪ゲートボール大会
(9:00~ ふれあいゲートボール場)

14(月) 余別地区リサイクル日(ペットボトル・紙類)

16(水) ポリオ生ワクチン投与【対象3~90月未満児】
(13:00~ 総合文化センター)
し尿収集(神岬・草内)
入舸地区リサイクル日(ペットボトル・紙類)

17(木) し尿収集(余別)
美国地区リサイクル日(ペットボトル・紙類)

「 」については別に参加者募集のお知らせがあります。都合により日程が変更になる場合がありますので、回覧などでお確かめ下さい。

18(金) し尿収集(余別)

20(日) 幌武意小運動会
体育協会長杯ゲートボール大会
(9:30~ ふれあいゲートボール場)

21(月) し尿収集(余別)
余別地区リサイクル日(缶・ビン)

22(火) し尿収集(余別)

23(水) 第2回リフレッシュ学級
し尿収集(余別・来岸)
入舸地区リサイクル日(缶・ビン)

24(木) あったかネットワーク(リングブル収集・花見)
し尿収集(来岸・西河)
美国地区リサイクル日(缶・ビン)

26(土) 第1回少年教室「陶芸」
(10:00~ 総合文化センター)

27(日) 美国小・入舸小・日司小・野塚小運動会

28(月) し尿収集(野塚)
余別地区リサイクル日(ペットボトル・紙類)

29(火) おいしいおかず作り教室
(10:00~ 入舸会館)
し尿収集(野塚)

30(水) 丸山地区健康相談
し尿収集(野塚)

31(木) し尿収集(日司)

5月31日は自動車税の納期限です。

自動車税は4月1日現在で自動車をお持ちの方に毎年納めていただく道税です。

5月上旬に納税通知書が発送されますので、納期限の5月31日(木)までに納税をお願いします。

小樽道税事務所
TEL(0134)23-9441

交通安全はみんなの願い

積丹町
死亡交通事故 **0** の日
《全道第8位》

2,419日 達成
(平成19年3月31日現在)

文芸だより

- 5月の俳句 -
(美国踏青俳句会)

雛の息満つるひと間を開きけり
春満月沖揚の唄まほるしに
手作りの雛かざりある養老院
迷ひ鶴片方だけの中州かな
幼子に母の指したる春の月
木目込みの内裏離置く老の部屋
桃の花グラスに一輪夜の深む
春の月萌黄のカーテン揺らしけり
蛸の像の足に人乗る雪まつり
桃の日や会議の良き案三つほど
藪椿ふるさと遠く老ひにけり
九十路の夫婦のまどぬ根深汁
日がなひと日降りつづきをり雪の泉
暮れてはや海の上なる春の月
啓蟄やファッション雑誌めくりをり
アームバンドの真珠ちらりと新社員
残る雪かきわけ子等は自転車に
フェリー航く磯菜播き裾たくしあげ
歌謡ショーの漁師の町や春の月
息をかけウインド磨く弥生かな
薄氷の下に小魚五六匹
イベントの町静かなる雪あかり
波に金粉散らせしごとき春の月
ラブコールの恋猫の目の間にかな
こりこりと歯応春の海鼠食ふ
難壇に一間とられて床移す
一寸の開けたる窓の春の風
桜餅の香り楽しみるたりけり

河岸	河岸	菊谷	板倉	入江	嶋田	山口	丸山	安岡	戸来	藤原	佐藤	荻野	成田
栄子	悟郎	知子	節子	幸子	弘子	笑子	ミヨ子	歌子	和子	わ子	久子	美津子	智世子