

# 健康ひろば

巡回ドックで、自分の血管の

元気を測ってみませんか

9月4日から7日まで巡回ドックを実施します。

巡回ドックでは、主に生活習慣病関連の次の検査項目を調べています。

**体重・体脂肪・腹囲**

体に余分な脂肪がたまるとう、血圧を上昇させ、動脈硬化を促進させる悪玉ホルモンが増え、動脈硬化抑制の善玉ホルモンが減少します。

**血圧・尿酸値**

血管を傷つける原因となります。脳や腎臓は、これらの数値が高いことに大変弱い臓器です。(血管が細い・複雑のため)ちなみに、たばこも血管を収縮させ傷つける原因となります。

**コレステロール**

血管の中を流れる血液の流れが悪

くなる、動脈硬化を促進し、血栓をつくりやすくなります。

**血糖**

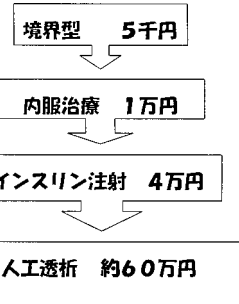
血糖が高くなると、末梢の毛細血管や大血管を傷つけやすくなります。透析(腎臓機能が悪い)患者さんの半数以上は、糖尿病が原因。北海道は透析患者が増えています。

これら検査項目のほとんどは自覚症状の出ないものです。つまり、自分の血管が傷つきはじめていても気づかないので

積丹町の医療費のほとんどが、生活習慣病関連の疾患です。参考として、糖尿病になったらどの位医療費(自己負担)がかかるのか参考にして下さい。

**糖尿病の進行と医療費**

(1カ月あたり3割の自己負担額)



今月は私が担当します!



積丹町役場住民福祉課 保健師 山崎 美穂

元気で長生きし、認知症を予防する自分で出来る方法は、体の血管を丈夫にしておくことが、一番の方法ではないでしょうか。

## わが家のめんこちゃん

今月は平成18年9月生まれのお子さんです

あかね **奥田朱音**ちゃん (9月28日生 美国町)



お兄ちゃんが大好きで、いつも後を追いかけて遊んでいます。ニコニコ笑顔で回りのみんなをいやしてくれます。

「みんなに愛される、優しい子に育ててほしいです。」 (賢さん・里香さん)

## ＋9月の余市管内休日当番病院等＋

診療時間 午前9時～午後5時

医療機関名	住所	電話番号
2日(日) 田中内科医院	余市町浜中町205-3	22-6125
9日(日) 小嶋病院	余市町黒川町7-13	22-2245
16日(日) 林病院	余市町山田町50	22-5188
17日(月) 西田内科医院	余市町大川町7-29	23-7111
23日(日) よいち北川眼科医院	余市町黒川町12-84-1	22-1308
24日(月) 池田内科クリニック	余市町黒川町911-1	23-8811
30日(日) 黒川町整形外科クリニック	余市町黒川町3-25	22-2447

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。

# 9月のこよみ

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。

2(日)	B & G 海洋センタープール閉館
3(月)	し尿収集(日司・入舸) 余別地区リサイクル日(缶・ビン)
4(火)	住民総合健康診査(巡回ドック) (5:00~ 神岬会館 7:00~ 余別地区コミュニティセンター) し尿収集(入舸・幌武意)
5(水)	住民総合健康診査(巡回ドック) (5:00~ 野塚克雪センター 9:00~ 日司生活改善センター) し尿収集(幌武意・婦美) 入舸地区リサイクル日(ペットボトル・紙類)
6(木)	住民総合健康診査(巡回ドック) (5:00~ 入舸会館 8:00~ 総合文化センター) 美国地区リサイクル日(ペットボトル・紙類)
7(金)	住民総合健康診査(巡回ドック) (5:00~ 総合文化センター) し尿収集(婦美・丸山)
8(土)	第3回少年教室「俳句教室」 (10:00~ 総合文化センター)
10(月)	し尿収集(茶津・浜町) 余別地区リサイクル日(ペットボトル・紙類)
11(火)	し尿収集(浜町・中央)
12(水)	第3回リフレッシュ学級「陶芸教室」 (14:00~ 総合文化センター) し尿収集(柳町) 入舸地区リサイクル日(缶・ビン)
13(木)	し尿収集(西仲) 美国地区リサイクル日(缶・ビン)

14(金)	し尿収集(西仲・山岸)
17(月)	敬老の日 余別地区リサイクル日(缶・ビン)
18(火)	し尿収集(山岸・多茂木)
19(水)	し尿収集(多茂木) 入舸地区リサイクル日(ペットボトル・紙類)
20(木)	敬老会 (11:00~ 総合文化センター) 中学校芸術鑑賞会 し尿収集(多茂木・西浦) 美国地区リサイクル日(ペットボトル・紙類)
21(金)	し尿収集(西浦・東浦)
23(日)	秋分の日
24(月)	振替休日 余別地区リサイクル日(ペットボトル・紙類)
26(水)	し尿収集(東浦・栄町) 入舸地区リサイクル日(缶・ビン)
27(木)	し尿収集(栄町・小泊) 美国地区リサイクル日(缶・ビン)
28(金)	第2回町民文化教室「陶芸教室」 (18:00~ 総合文化センター) おいしいおかず作り教室 (10:00~ 余別地区コミュニティセンター) し尿収集(寺町)
30(日)	野塚小学校学芸会

## 今月の納税

納期内完納にご協力ください

### 国民健康保険税

第5期・納期限 / 9月25日

### 固定資産税

第3期・納期限 / 10月1日

## 交通安全はみんなの願い

積丹町  
死亡交通事故 **0** の日  
ゼロ

《全道第8位》

**2,541** 日 達成

(平成19年7月31日現在)

## 文芸だより

- 9月の俳句 -  
(美国踏青俳句会)

水捨てて夜店いつきに畳まる  
喜雨の道園児ら傘のくるくる  
更衣むかし良く着し縞のシャツ  
向日葵の後にちいさかくれんぼ  
還り山車若者掛ける力声  
病窓の眼下に開く白日傘  
夏星や電波時計のピピピと  
うに漁の旗に一湾動き出す  
嫁と娘に選ぶペーの花浴衣  
豆腐屋の裏が近道桐の花  
雑草を分けて四粒の蛇莓  
雨晴れてえぞにゆう傘を上げけり  
袖通す浴衣に去年の雨のしみ  
豆西瓜朝見て昼見暮れにまた  
炎天の消防訓練水太し  
手を振って日焼け男の出漁す  
かき氷食べつつ夫と政見聞く  
湯あがりの夫すてこに店閉める  
打水にたわむれ遊ぶ子供達  
水平線に沈む西日の夏夕ふべ  
サンダルにあい染浴衣の女学生  
病む夫にライデン西瓜大きく切る  
浜風を受けて神輿の出船かな  
大花火湾一面に降りそそぐ  
着流しのゆかたの父に肩車  
茄子の苗雨降らぬま花一つ  
村祭色どり浴衣みだれ舞ふ  
旅人が薫風巡る神威岬

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