

# 健康ひろば

住民健診は自分の体の状態を知るチャンスです  
健康生活を送るために活用しましょう

今回、健康ひろばを担当させていたたく保健師の小林美鈴です。寒い日が続いています。風邪はひいていませんか？うがい・手洗い・マスクで予防して元気に過ごしましょう！

## 特定健診・特定保健指導のご案内

さて、今回は特定健診と特定保健指導のお話をしたいと思います。平成20年4月から特定健診がはじまり、保険者が被保険者に健診を受診させるのが義務化されました。また、健診結果によって「情報提供レベル」「動機づけ支援」「積極的支援」に振り分けられ、「積極的支援」「動機づけ支援」の対象者には、教室・訪問・来所による健康相談などで保健指導を行い、検査結果を正常値に改善させなければならぬというしくみになったのです。

## 積丹町の生活習慣病の傾向

積丹町では、後志地区としても、漁師町としても、群を抜いて、高血圧、糖尿病の方が多いです。また、『薬を飲んでいながら大丈夫』というわけではなく、悪化すると透析が必要になったり、脳梗塞や心筋梗塞になったりしてしまいます。結果的に、医療費が上がると、国民健康保険税も上がり、みなさんの負担が大きくなってしまいます。さらに、積丹町は甘じょっぱい味付けの料理、砂糖入りの缶コーヒー、栄養ドリンクなどをたくさん摂る傾向があり、30代から高血圧や糖尿病がみられます。また、40代や50代の正常値の人でも、糖尿病予備群の人が多く、このままだと生活習慣病の人数が増えることは避けられません。



積丹町 小林美鈴 保健師  
今月は私が担当します

## 国保ヘルスアップ教室

そこで、積丹町では、生活習慣病予防教室「国保ヘルスアップ教室」を20代・30代の特定保健指導対象年齢外の人や、正常値だけど予備群、という人たちも対象に行っています。昨年試験的に教室を行いました。腹囲のサイズが増えたり変わらなかったという人はおらず、参加者の70%近くが4cm以上減ったという良い結果でした。また、体重も80%の人が減量し、血糖値や中性脂肪が異常値だったのが正常値になった方がほとんどでした。今年度も今のところ10数名の参加があり、みなさんが頑張って来てくださっています。運動教室が全6回、栄養教室が1回となっています。今年参加のみなさんも、非常にがんばって、運動したり食習慣を見直したりしているの、きつとすばらしい結果を出せると思います。また、参加した方々がちょっとでも、家族や近所の人に与える影響を考えると、来年度も継続していきたいと考えています。

## 住民健診を受けましょう！

まずは健診受診です。9月の健診では、住民福祉課のスタッフがご家につかかったり、電話したりしつこく受診勧奨した効果もあって、道内でも受診率が

高い順位でした。2月の健診も、当日でも飛び込み参加できますので、ぜひ受診してくださいね。住民健診の詳細に関しましては、1月9日にA3版で各戸配布していますのでご覧になって下さい。



## 文芸だより

— 2月の俳句 —  
(美国踏青俳句会)

海鳴りや明日は雪となる気配  
白波のはじめて暗む冬の海  
枯山をひねもす眺めあたりけり  
霰ふる子犬夜通しなきやまず  
咳多き夫に入れやる蜂蜜湯  
冬靴の底ばかり見るセール店  
喪婦りの背にひそやかな小夜時雨  
冬ざるる沖に漁り火七つ八つ  
吹き晴れて七色にうねる冬の海  
新聞を切り抜き夫の事始め  
漬け樽を太鼓に園の聖夜祭  
黒手袋に黒猫タンゴ踊る児ら  
昨日今日と卓上日記売れてけり  
降る雪の一気に積もり夫と搔く  
月に向いワイン片手の冬の夜  
薄氷のシャリットわれる散歩道  
帽深く広報を回す雪の路  
庭の木々はね一気に雪降りり  
降りしきる雪みな川に呑まれけり  
店頭に大き口開け鱈二匹  
口元を息にぬくめて冬に入る  
雪搔をおへてひと口甘き菓子  
冬の海波の束また従へて  
大屋根の落雪大地をふるわせん

- |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |      |
|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|------|
| 成田智世子 | 荻野美津子 | 佐藤 久子 | 藤原 わ子 | 戸来 和子 | 山口 笑子 | 入江 幸子 | 板倉 節子 | 菊谷 知子 | 河岸 悟郎 | 河岸 栄子 | 小寺 猛 |
|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|------|