

# 健康ひろば

## 「巡回ドック」が変わります！

今年度から、巡回ドックの内容が変わります。

### ◆腹囲測定を実施◆

メタボリックシンドローム（※図1）の診断項目の一つである内臓肥満について調べます。ウエスト周囲でなく、おへそ

の高さで測ります。

### ◆介護予防生活機能評価を実施◆

65歳以上の方を対象とした機能評価です。生活機能が低下していないが、転倒等の危険が高くないか調べます。

### ●評価の方法

①事前アンケート実施

②医師診察（聴打診、腹部触診、聴き取り等）

③総合診断

### ◆眼底検査が

片目測定となります◆

病気の可能性の高い方のみ両目測定とします

### 基本健診とがん検診

両方お忘れなく！

普段、内科系の医療機関で定期管理していない方や、定期受診しているが、がん検診は受けていないという方いませんか。

町実施の健診は、各地区巡回で、料金の補助もされており、今年から、病気や寝たきりなどの予防にさらに重点をおいた健診になってきます。「なんともない」「元氣だ！」

今月は私が担当します

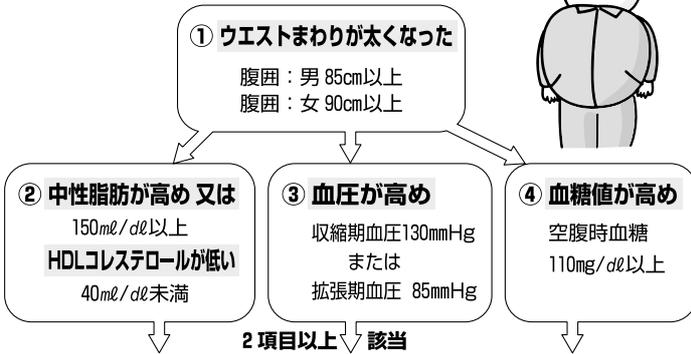


積丹町役場住民福祉課 保健師 山崎 美穂

※図1

## メタボリックシンドロームとは？

下記の①に加えて②③④の内、2項目以上に該当するとメタボリックシンドロームと診断されます。



### 動脈硬化（脳卒中・心筋梗塞の原因）

これら1つ1つの症状が軽度でも、こうした病気が重なることで動脈硬化を急激に悪化させ、心筋梗塞や脳卒中などの危険性が高まることがわかってきました。

「ちょっと高め」「少くくらは平気かな」こんなあなたが危険です。

## 不登校や引きこもりの子ども達を理解するための講演会開催

俱知安保健所余市支所では、不登校やひきこもり等の子ども達と日々向き合っている家族の方を対象に、「思春期・青年期の心の問題を持つ子の家族の集い」を毎月開催しています。

関心のある方はどなたでも参加できます。参加料は無料です。お子さんのことで不安や心配を抱えている方は、ぜひお越し下さい。

【日時】平成18年8月18日（金）10：00～12：00

【会場】余市町中央公民館（住所：余市町大川4丁目143番地）

【講演】テーマ「子ども達・若者たちから学ぶ

子ども達が私の先生～北星学園余市高校とビバハウスの実践から～」

講師 NPO法人余市教育福祉村ビバの会ビバハウス 責任者 安達 俊子氏（元北星余市高校教諭） ボランティアスタッフ

鈴木 陽子氏（不登校経験者）

【申込】電話かFAXで8月15日までに下記のいずれかへ。

・俱知安保健所こども・保健推進課 精神保健福祉係 電話 0136-23-1957・FAX 0136-22-5875

・俱知安保健所余市支所 主査（保健指導）

電話 0135-23-3104・FAX 0135-23-3614

### ◆巡回ドック（予定）◆

9月6日（水）神岬・余別・野塚

7日（木）日司・入舸・幌武意

8日（金）美国

※詳しくは、別途案内します。

## 8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

日	医療機関名	住所	電話番号
6日(日)	黒川町整形外科クリニック	余市町黒川町3-25	22-2447
13日(日)	森内科胃腸科医院	仁木町北町1-6-2	32-3455
15日(火)	わたなべ内科医院	余市町大川町6-12	22-3989
20日(日)	北郷耳鼻咽喉科医院	余市町大川町4-60-1	23-5533
27日(日)	佐野内科クリニック	余市町黒川町12-81	22-7001

※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。

# 8月のこよみ

「◆」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。

- 2 (水) ●入舸地区リサイクル日 (ペットボトル・紙類)

---

- 3 (木) ●美国リサイクル日 (ペットボトル・紙類)

---

- 7 (月) ●余別地区リサイクル日 (缶・ビン)

---

- 9 (水) ●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)

---

- 11 (金) ●札幌北高吹奏楽部第7回サマーコンサート  
(16:00開場 余別小学校体育館)

---

- 14 (日) ●余別地区リサイクル日 (ペットボトル・紙類)

---

- 16 (水) 入舸地区リサイクル日 (ペットボトル・紙類)

---

- 17 (木) ●美国地区リサイクル日 (ペットボトル・紙類)

---

- 18 (金) ●町内全小学校2学期始業式  
●し尿収集 (神岬・草内)

- 21 (月) ●し尿収集 (余別)  
●余別地区リサイクル日 (缶・ビン)

---

- 22 (火) ●美国中学校2学期始業式  
●し尿収集 (余別)  
●介護者元気教室

---

- 23 (水) ●乳児健康相談【対象：6～7ヶ月・9～10ヶ月児】  
●乳幼児健診  
【対象：3～4ヶ月児・1歳6ヶ月児・3歳児】  
(9:30～ 総合文化センター)  
●し尿収集 (余別)  
●入舸地区リサイクル日 (缶・ビン)

---

- 24 (木) ◆水中運動教室  
(19:00～ B & G 海洋センタープール)  
●し尿収集 (余別・来岸)  
●美国地区リサイクル日 (缶・ビン)

---

- 28 (月) ●し尿収集 (来岸・西河)  
●余別地区リサイクル日 (ペットボトル・紙類)

---

- 29 (火) ◆水中運動教室  
(19:00～ B & G 海洋センタープール)  
●し尿収集 (野塚)

---

- 30 (水) ●し尿収集 (野塚)

---

- 31 (木) ●し尿収集 (日司)

## 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4期・納期限／8月25日

町道民税

第2期・納期限／8月31日

交通安全はみんなの願い

積丹町                      ゼロ

死亡交通事故 0 の日

2,145 日 達成

(平成18年6月30日現在)

## 文芸だより

— 8月の俳句 —  
(美国踏青俳句会)

ちんちんと麦茶沸く音に膳囲む  
初夏をきりりと茶会に急ぎけり  
春嵐海波荒くなりとパーシャル室にかな  
夏帯をきりりと今年も燕ぐる  
変りゆく町に今年も燕ぐる  
札幌まつり空にヨサコイ鳴子舞ふ  
札幌まつり空にヨサコイ鳴子舞ふ  
山独活の料理に夕餉進みけり  
祭音頭の掛けごゑ束ね村うごく  
大輪の花火に島の浮き立てり  
美空ひばりの唄聞き昆布を裏返す  
裁ち板のリップフォームベンチに桜散る  
三味線草子は三尺の帯しめて  
雨あとの寸のわらびも折りにけり  
豆蒨いて鳩追ふ日々となりけり  
携帯電話胸元に婆うにを剥く  
夏よ来い花火絵柄の暖簾掛け  
借り物に校長を呼ぶ運動会  
青水無月ペティキュアの子小走りに  
藍染めのテーブルクロス夏に入る  
一湾の小女子呼ぶ舟明り  
校庭の白線太き青葉風  
花の午後大正琴の聞へくる  
鶯の声にめざめて老四人  
冷やし麦茶よく売れコープさっぽろ店  
夏帽子買ふ気もなしにかぶり見る  
麦茶飲むくつろぐごとくかな  
ペズリーの野良帽蚋に好かれたる

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