

# 健康ひろば

## うた 哥です ぶんごみろこへー！

みなさん、こんにちは。

4月から、役場の住民福祉課に異動で来ました看護師の哥 繁子(うた しげこ)です。

長年、看護師として患者さんに向き合ってきましたが、この歳で今までと違う世界に入ってしまった感じを受けながら、早、5ヶ月になります。

ここでの仕事は、学生時代に少し勉強した事ですが、忘れていた事がほとんどで、一から覚えていくしかなく、まだまだ分からない事が多くあります。それでも周囲の方に教えていただきながら毎日を頑張っています。

現在、私が担当しているのは健診を受けていない町民の方に一人でも多く健診を受けて自分の健康に目を向けてもらえるようアンケート調査や電話、文書などで働きかけを行うことです。その中でいろいろな話やご意見を頂き、健診は元気な時こそ受

けるべきだと思えました。

将来、健康な状態で生活が出来るかどうかは若い時からの積み重ねだと思っています。一見元気に思えても、病気が隠れている可能性はあります。仕事の忙しい方や偏った食事、睡眠不足が続いている方は要注意ではないでしょうか。

「健診で悪い所を、指摘されたくない」「病気になったら、サッサと死ぬからいい」と思っている方もいましたが、人間はそう簡単には死ねません。

ほとんどの病気は症状が出てくるまで時間がかかり、症状が出ると長い治療生活や食事制限を余儀なくされ辛いものです。

そうならないために、年一回の健診を受けて健康管理をすることで病気を回避することが可能となるのではないのでしょうか。なかなか時間が取れない方もいると思いますが、年一回のこ

今月は私が担当します



積丹町役場住民福祉課 看護師 哥 繁子

とです。進んで時間をつくらなければ受診はできません。今後、高齢化が進み医療費も高くなっていることが予想されており、老後の生活費のうち医療費がかなりの部分を占めていくことが考えられます。

一人一人が今から健康管理に

心がけていくことで、医療費も抑さえられ、より健康的な生活が送れるのではないのでしょうか。今一度、健康について考えてみませんか。

## 結核予防週間

9月24日(日)→9月30日(土)



「結核なんて過去のもの…」と思いませんか？ たしかに、結核は昔よりは減ってきていますが減り方は非常にゆっくりしています。俱知安保健所管内でも、毎年結核にかかっている人がいます。全国では、毎年約3万人の人が結核患者として登録され毎年約2千人の人が結核で死亡している我が国最大の感染症です。

結核は、早く発見して治療することで治る病気です。とくに、せき・たん・発熱等が2週間以上続くようでしたら、早めに医療機関を受診しましょう。

### ◆結核予防には？

結核から身を守るためには、体に抵抗力をつけることが必要です。普段から次の事に注意して生活をしましょう。

- 1 睡眠時間を十分にとりましょう。
- 2 栄養バランスの取れた食事をしましょう。
- 3 適度な運動やスポーツをして心身ともにリラックスしましょう。

### ◆赤ちゃんを守るBCG

- 1 結核の免疫をつけるため、毒性の弱い結核菌で作ったワクチンです。効果は15年程度持続すると言われています。
- 2 BCG未接種の乳幼児は、結核菌に感染すると重症化する可能性が高いため、生後6ヶ月までに各市町村でBCG接種を実施しています。

### 【問い合わせ先】

北海道後志保健福祉事務所  
保健福祉部 健康推進課保健予防係  
TEL 0136-23-1951(直通)

## 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

| 日      | 医療機関名        | 住所          | 電話番号    |
|--------|--------------|-------------|---------|
| 3日(日)  | 勝田内科皮膚科クリニック | 余市町大川町3-148 | 22-3843 |
| 10日(日) | 中島内科         | 余市町黒川町3-109 | 22-3866 |
| 17日(日) | 勤医協余市診療所     | 余市町黒川町12-46 | 22-2861 |
| 18日(月) | 坂本整形外科クリニック  | 余市町大川町8-46  | 23-3827 |
| 23日(土) | ながい小児科医院     | 余市町大川町20-5  | 23-6881 |
| 24日(日) | 田中内科医院       | 余市町浜中町205-3 | 22-6125 |

※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

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

---

- 5(火) ●第32回小学生陸上競技大会(9:00~ 研修広場)  
●し尿収集(入舸)

---

- 6(水) ●住民総合健康診査(巡回ドック)  
(神岬・余別・野塚地区)  
●し尿収集(入舸・幌武意)  
●入舸地区リサイクル日(ペットボトル・紙類)

---

- 7(木) ●住民総合健康診査(巡回ドック)  
(日司・入舸・幌武意地区)  
●し尿収集(幌武意・婦美)  
●美国地区リサイクル日(ペットボトル・紙類)

---

- 8(金) ●住民総合健康診査(巡回ドック)  
(美国地区)  
◆水中運動教室(第3回)  
(19:00~ B & G 海洋センタープール)

---

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

---

- 12(火) ●し尿収集(茶津・浜町)

---

- 13(水) ●第4回リフレッシュ学級「陶芸教室」(14日まで)  
(14:00~ 総合文化センター)  
●し尿収集(浜町・中央)  
●入舸地区リサイクル日(缶・ビン)

---

- 14(木) ●し尿収集(柳町)  
●美国地区リサイクル日(缶・ビン)

---

- 15(金) ●し尿収集(西仲)

「◆」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。

- 17(日) ●B & G 海洋センタープール閉館

---

- 18(月) ■敬老の日  
●余別地区リサイクル日(缶・ビン)

---

- 19(火) ●し尿収集(西仲・山岸)

---

- 20(水) ●し尿収集(山岸・多茂木)  
●入舸地区リサイクル日(ペットボトル・紙類)

---

- 21(木) ●し尿収集(多茂木)  
●美国地区リサイクル日(ペットボトル・紙類)

---

- 22(金) ●敬老会(11:00~ 総合文化センター)  
●し尿収集(多茂木・西浦)

---

- 23(土) ■秋分の日

---

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

---

- 26(火) ●し尿収集(東浦・栄町)

---

- 27(水) ●し尿収集(栄町・小泊)  
●入舸地区リサイクル日(缶・ビン)

---

- 28(木) ◆第2回町民文化教室(陶芸)(29日まで)  
(18:00~ 総合文化センター)  
●し尿収集(寺町・小泊)  
●美国地区リサイクル日(缶・ビン)

## 今月の納税

納期限内完納に  
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2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

2,176 日 達成

(平成18年7月31日現在)

## 文芸だより

— 9月の俳句 —  
(美国踏青俳句会)

風鈴のすきとうる音となりけり  
客退けて忘れ夏帽に愁ひあり  
生姜ピリリときかせ夫と冷奴  
バスタブへ団扇を持ちて今日もかな  
お点前のお茶の服水菓子と  
負けん気の自転車の少女夏来たる  
リビンクの小さき窓よりラベンダの香  
山開き赤きリユックの六十路かな  
白南風や波にゆだねる一人舟  
紫蘇にほふ草引きし後の通り雨  
遊歩道の入口灯し桐の花  
べビーカールの園児もあたり海開き  
町折れて日ぐれて渡御を待ちにけり  
峠路や買ひそびれたる夏帽子  
余生なほブラス思考よにらの花  
郷愁のごと耳底の祭笛  
ポケットの数多のリユック夏休み  
汐の香を噛みかみ祭の子供獅子  
大花火終りて後の静けさよ  
干物を天狗とがめし夏祭  
祭り笛米寿の女のこやかに  
タンクトップの白あざやかに夏深む  
ヨット浮く祝津の沖の白き点  
金魚掬ひ小さき和金の跳ねにけり  
父の日の夫の形見の縞の傘  
郭公のこだまとなりぬゴルフ場  
帰省子のまた忘れ物して発ちぬ  
曇り空弾いっせいに鳴き止みぬ  
魚の目とあひたるあの涼しさよ  
ふつつりと更けたる祭ばやしかな

成田智世子  
白川 良春  
荻野美津子  
佐藤 久子  
藤原 わ子  
河岸 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