

# 健康ひろば

健康管理には、長年受診している  
健診データが重要です。

自分の体の将来予想が見えてくる！

生活習慣病は症状がない！

2月8日(金)は健診の日です。  
5時から10時の受付です。予約  
が必要ですので、申し込みがま  
だの方は急いで連絡ください。

電話 44 2111 (内線 29  
1) 町住民福祉課まで。

気は、高血圧症、脂質異常症、  
生活習慣病に  
関わって起こる病  
て調べるものです。

巡回ドックの検査内容と料金 (基本的に料金は全額の3割分です)			
基本健康診査	身体測定・血圧測定・尿検査・ 心電図・眼底検査・血液検査 (貧血・肝臓・腎臓・膵臓・脂質 異常症・痛風・糖尿病・エキノ コックス等)	70歳以下の方 1,700円 70歳以上の方 800円	
ガン 検 診	胃 食道・胃・十二指腸バリウム検 査	一律 1,500円	
	肺	胸部X線：65歳以上の方は結核 検診を含む)	一律 無料
		喀痰検査：喫煙歴等の検査要件 あり	一律 400 円
	大腸	便潜血反応検査(送付した容器 で2日間採取)	一律 700 円
前立腺	血液検査(男性対象)	全額 2,625円	

糖尿病、高尿酸  
血症、脳梗塞、  
狭心症、心筋梗  
塞とさまざまあ  
りますが、どれ  
も、かなり重症  
な状況にならな  
い限り、症状は  
出ないことがほ  
とんどです。  
皆さんは、な  
んともない大丈  
夫。元気だ。と  
考えますが、自  
覚症状と、生活  
習慣病は、別と  
考えたほうがよ

1度の健診の限界  
生活習慣病の健診の結果説明  
会では、皆さんの血管が徐々に  
痛んでいく過程と体の臓器の老  
化等を見て病気の将来予測をた  
てて皆さんに情報提供させてい  
ただいています。1度のみの健  
診でも現状はわかりませんが、毎  
年の変化を見たときに、悪化し  
ている、改善しているなどの変  
化が詳しく見えてきます。

健診で見えないこと(1例)  
糖尿病の検査は、空腹時の血  
糖と、数か月の血糖の平均を見  
るヘモグロビンA1cの検査が

今回は私が担当します！



積丹町役場住民福祉課  
保健師 山崎 美穂

思い出してみてください。あ  
なたの周りで、昨日あんなに元  
気だったのにという方はいませ  
んでしたか。その方の教えてく  
れた教訓は...

## 2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

月	日	医療機関名	住所	電話番号
2月	3日(日)	ながい 小児科医院	余市町大川町20-5	23-6881
	10日(日)	田中内科医院	余市町浜中町205-3	22-6125
	11日(月)	小嶋病院	余市町黒川町7-13	22-2245
	17日(日)	林病院	余市町山田町50	22-5188
	24日(日)	西田内科医院	余市町大川町7-29	23-7111

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。

あります。血糖を下げるホル  
モン(インスリン)が通常以上  
に出ることによって、見た目は  
血糖が低いことを取り繕ってい  
る方が隠れていることもありま  
す。

このような方は、インスリン  
の使いすぎにより将来インスリ  
ンが足りなくなり糖尿病を発病  
しまうこともあります。

このような限界はありますの  
で、問診や家族歴、体重、腹囲  
等の情報も大事です。

その他にも、脳梗塞や心筋梗

塞は、血栓等が体の一部分から  
はがれて、脳や心臓に飛んでい  
って詰まることも多く、その時  
採血した血液の状況で見えるこ  
との限界もあるでしょう。

そういう意味で、医師等のも  
つさまざまなデータと経験で、  
今後の病気の予測をもらえ  
ると、より自分の状態を理解で  
きるのではないのでしょうか。

さて、みなさん、自分の健康  
状況を知っていますか。

# 2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。

4(月)	余別地区リサイクル日(缶・ビン)
5(火)	巡回児童相談 (11:00~ 総合文化センター)
6(水)	入舸地区リサイクル日(ペットボトル・紙類)  入舸地区成人学級
7(木)	(18:30~ 入舸会館) 美国地区リサイクル日(ペットボトル・紙類)
8(金)	巡回総合健診 (5:00~10:00 総合文化センター)
9(土)	積丹夢あかり
10(日)	積丹夢あかり
11(月)	建国記念の日 余別地区リサイクル日(ペットボトル・紙類)
12(火)	てんとう無し教室 (9:30~ B & G 海洋センター)
13(水)	日司地区成人学級 (18:30~ 日司小学校) 入舸地区リサイクル日(缶・ビン)
14(木)	美国地区リサイクル日(缶・ビン)
15(金)	し尿収集(神岬・草内) てんとう無し教室 (9:30~ B & G 海洋センター)
17(日)	親子ふれあい塾 (10:00~ B & G 海洋センター)
18(月)	し尿収集(余別) 余別地区リサイクル日(缶・ビン)

毎週	月・木曜日は「燃やせるごみ」 火曜日は「廃プラごみ」 金曜日は「燃やせないごみ」	の収集日
19(火)	し尿収集(余別) てんとう無し教室 (9:30~ B & G 海洋センター)	
20(水)	乳児健康相談【6~7ヶ月、9~10ヶ月児】 乳幼児健診【3~4ヶ月、1歳6ヶ月、3歳児】 (9:30~ 総合文化センター)	
21(木)	し尿収集(余別) 入舸地区リサイクル日(ペットボトル・紙類)  幌武意地区成人学級 (9:00~ 幌武意小学校)	
22(金)	し尿収集(余別) 美国地区リサイクル日(ペットボトル・紙類) 介護者元気教室 (13:00~ 総合文化センター)	
24(日)	し尿収集(余別・来岸) てんとう無し教室 (9:30~ B & G 海洋センター)	
25(月)	チャリティー歌謡ショー (総合文化センター 開場 昼:12時~ 夜:17時~) 余別地区成人学級 (18:30~ 余別小学校)	
26(火)	余別地区リサイクル日(ペットボトル・紙類) し尿収集(来岸・西河) てんとう無し教室 (9:30~ B & G 海洋センター)	
27(水)	し尿収集(野塚) 入舸地区リサイクル日(缶・ビン)	
28(木)	し尿収集(野塚) 美国地区リサイクル日(缶・ビン)	
29(金)	し尿収集(野塚) てんとう無し教室 (9:30~ B & G 海洋センター)	

## 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10期・納期限 / 2月25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  
《全道第7位》

**2,694** 日 達成

(平成19年12月31日現在)

## 文芸だより

- 2月の俳句 -  
(美国踏青俳句会)

マ枝マ峠丸捨福冬短大ミ船軒たマ鵜冬嫁風五冬雪雪し日嫁眠冬  
フ切道小まて引浅日根ニ先まのは小く花つまる吊ぐるの編る涛  
ラリラ雪僧つがきのしや漬ス出に風ラ雪潜立れに目るのる丸みまの  
ーぬー山出たの子力けるスキ初除磯を街は鳴は牛舎のののののの  
の音のうもしマフ啄を母も連のの母の手青の鏡くずつて初景なり  
黄色のめれの風が吹きの寒くれり漁の柄マフー  
のあぐるまろき孫の顔  
ある枯木中  
る乳母車

小寺	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
猛	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