

健康ひろば

平成20年度から
特定健診・特定保健指導が始まります

■国保ヘルスアップ教室で

予行練習

積丹町では、平成20年度から始まる「特定健診・特定保健指導」を円滑に進めるため、平成19年度「国保ヘルスアップ教室」

を行いました。

平成18年度に総合健診を受けた、40歳から74歳までの国保加入者で、メタボリックシンドロームのチェック項目に該当された15人により、平成19年9

今月は私が担当します！



積丹町住民福祉課
入江 美紀子

月から、月に1度、昼間の部と夜間の部に分けて、それぞれ個別に目標を設定し、運動指導士や管理栄養士、町のスポーツプログラマー等の指導の下、5か月間にわたり取り組んできました。

◆「メタボリックシンドローム」とは？

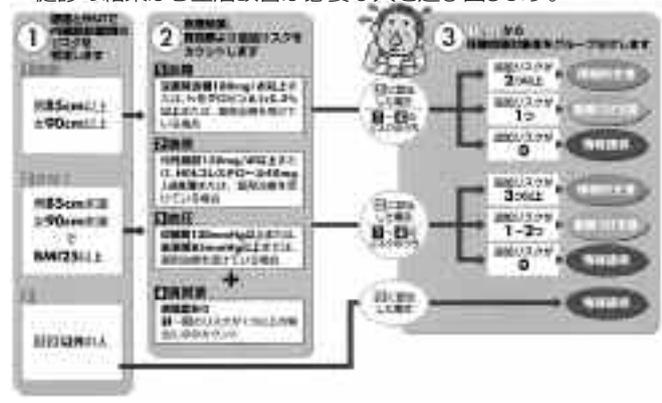
運動不足や、食べ過ぎ、喫煙など不健康な生活習慣によって、おなかの内部に脂肪が過剰にたまっている状態を「内臓脂肪型肥満」と言い、それを基盤に「高血圧、脂質異常、高血糖」のうち2つ以上重複した状態を、「メタボリックシンドローム（内臓脂肪症候群）」と言います。※この状態は、動脈硬化を急速に進行させます。

◆「特定健診・特定保健指導」ってなに？

生活習慣病のもととなる、メタボリックシンドロームの疑いのある人や、予備群となる割合が高いとされる、40歳から74歳までの人を対象に、早期発見、改善をしてもらうため、平成20年4月から行われる、健診、保健指導のことです。

◆メタボリックシンドロームの判定方法は？

健診の結果から生活改善が必要な人を選び出します。



◆メタボリックシンドロームの恐れがある人は生活改善を指導します

特定健診の結果から、生活習慣病のリスクが高いと判定された人が「特定保健指導」の対象者となります。受診者全員には、生活習慣の見直しや改善のきっかけとなる「情報提供」が行われますが、その中でも、「動機づけ支援」「積極的支援」と判定された人へは、引き続き特定保健指導が実施されます。

- 【**動機づけ支援**】と判定された人は
メタボリックシンドロームのリスクが出現しはじめた人です。リスクが出はじめた人には、原則1回の保健指導が行われます。
- 【**積極的支援**】と判定された人は
メタボリックシンドロームのリスクが重なりだした人です。リスクが重なりはじめた人には、3～6か月間、積極的に保健指導が行われます。

中には最終結果を待たずに、腹囲や体重の減少を達成された方もいるなど参加者の多くに取組み効果が表れた結果となりました。

■**健診が義務づけられます**
平成20年度からは、医療保険に加入している、40歳から74歳までの被保険者の方は、健診が義務づけられますので、健診を受けましょう。国保加入の方は、町の健診を受けてもらうこととなります。社会保険や共済保険に加入の方は、事業所の指定した所で健診を受けることになります。

わが家の めんこちゃん

今月は平成19年3月生まれのお子さんです



的場 かなちゃん
(3月28日生・美国町)

お姉ちゃんの歌や踊りに手を叩いて喜んでます。アンパンマンの絵本がお気に入り。

「輪の中で和を奏でる、笑顔が似合う女の子に育ってほしいです。」
(敬貴さん・悦子さん)



野宮 瑠香ちゃん
(3月14日生・余別町)

アンパンマンのおもちゃやDVDを見るととても喜び、声を出して遊んでいます。

「元気で優しい子に育ってほしいです。」
(之昌さん・后美さん)



飯田 春香ちゃん
(3月7日生・美国町)

テレビ「いないいないばあ」が大好きで、テレビの前で一緒に踊っています。

「元気で、明るく、優しい子に育ってほしいです。」
(正勝さん・朋美さん)

3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。

月・木曜日は「燃やせるごみ」
毎週 火曜日は「廃プラごみ」の収集日です。
金曜日は「燃やせないごみ」

- 1(土) ●野塚地区成人学級「三世交代会」
(13:00～ 野塚克雪管理センター)
- 3(月) ●し尿収集(日司)
●余別地区リサイクル日(缶・ビン)
- 4(火) ●し尿収集(日司・入舸)
- 5(水) ●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)
●リフレッシュ学級閉級式
(14:00～ 総合文化センター)
- 6(木) ●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)
- 9(日) ●第17回町内卓球大会
(9:45～ B & G 海洋センター)
- 10(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)
- 11(火) ●し尿収集(茶津・浜町)
- 12(水) ●し尿収集(浜町・中央)
●入舸地区リサイクル日(缶・ビン)
●美国地区リサイクル日(缶・ビン)
- 13(木) ●おいしいおかずづくり教室
(10:00～ 総合文化センター)
- 14(金) ●美国中学校卒業式
●し尿収集(柳町)

- 17(月) ●し尿収集(西仲)
●余別地区リサイクル日(缶・ビン)
- 18(火) ●し尿収集(西仲・山岸)
●美国・日司・余別小学校卒業式
- 19(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)
- 20(木) ■春分の日
●美国地区リサイクル日(ペットボトル・紙類)
- 21(金) ●し尿収集(多茂木)
●野塚小学校卒業式
- 24(月) ●町内全小中学校修了式
●し尿収集(多茂木・西浦)
●余別地区リサイクル日(ペットボトル・紙類)
- 25(火) ●し尿収集(西浦・東浦)
- 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) ●し尿収集(寺町)
- 31(月) ●し尿収集(寺町・小泊)

確定申告と納税は、正しくお早めに

所得税・贈与税の確定申告の相談及び申告書の受付は平成20年3月17日(月)、消費税及び地方消費税の確定申告の相談及び申告書の受付は平成20年3月31日(月)までです。

期間間近になりますと、税務署は大変混雑し、長時間お待ちいただくことが予想されます。申告書はご自分で書いて、できるだけお早めに提出してください。

また、申告書は郵便や信書便による送付または税務署の時間外収受箱への投函により提出することができます。詳しくは、国税庁ホームページ【www.nta.go.jp】で確認されるか、税務署におたずねください。

なお、確定申告による所得税の納期限は平成20年3月17日(月)、消費税及び地方消費税の納期限は平成20年3月31日(月)です。申告書の提出後に、納付書の送付や納税通知等による納税のお知らせはありませんので、ご注意ください。

余市税務署(TEL 22-2093)

文芸だより

— 3月の俳句 —
(美国踏青俳句会)

初晴の時の鐘の音深々と
初燈の川の流れてそち本になりけり
冬越の川流れてそち本になりけり
着ぶくわきの一言うれし年賀状
添ひ書きたり言うれし年賀状
年越やあかり点る家のあり
岬行きのバス空っぽの四日かな
病む母の息子とさすり年明くる
老一人小犬のブインタと冬の夜
神棚のほこりを払ひ年明け
海猫のこゑ高々と年明け
子供らにも年賀を云い閉店す
蕉洗ひ青あをの葉は湯気立ちぬ
まな板に朝餉の音の湯気立ちぬ
外泊の姉と見上げる除夜の星
ゲレンデの風の子は身を三角に
浜にひろふ程良き炉砂年用意
年明くる九谷の皿鉢に焼き魚
「七つの子」曾孫と唄ふ初電話
明けの四時子らと橋きたる杵の餅
リハビリの夕餉に今日は五十歩日脚の餅
飯退院の夕餉に今日は五十歩日脚の餅
初鏡の夕餉に今日は五十歩日脚の餅
星空は真珠つぶのやふ賀状置く
雪のやうな柩の妹の紅淡し
善し悪しも五十年連れ添ひ年新た
冬帽子すしつぼりかぶり持役僧
折鶴の千羽とびたつどんどの火
百態のねずみのあそぶ賀状かな

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 崇子 悟郎 知子 節子 幸子 弘子 笑子 ムヨ子 歌子 和子 わ子 久子 美津子 智世子

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》

2,725日 達成
(平成20年1月31日現在)