

***** 特定健診 について *****



●野口医院
副院長 矢野 陽子

生活習慣病予防のために2008年度から開始されている特定健診は、心筋梗塞や脳梗塞などのリスクが高まるメタボリックシンドローム（内臓脂肪症候群）に着目しているため「メタボ健診」とも呼ばれています。

この健診は従来の健康診断とは異なり、病気の予防も目的としていることから、最近増加傾向の生活習慣と関わりのある高血圧、糖尿病、脂質異常症の3疾患に焦点を絞り、腹囲、血糖、脂質、血圧の健診結果をもとに、リスクの高い人には食事や運動に対する指導（特定保健指導）も行うことになっています。

しかし仕事が忙しく健診を受けても判定結果に従い再検査や指導を受けない方も多く、予防までつながる例は少ないのが現状です。

また健診項目も限られているため、この健診で異常がなくても安心できない部分もあります。いずれにしても何か気になる症状が続く場合は、なるべく早く医療機関を受診することをお勧めします。

健診を有効に利用し、病気があって医療機関を受診されている方は定期的にきちんと通院して、体を大切にしながら健康な日常生活を過ごしていただきたいと思います。

【健康推進係からのお知らせ】

がんを予防しよう。

市が実施するがん検診の受け付けが始まっています。皆さんは、がん検診を受けていますか？

人間は約60兆個の細胞からできていると言われていて、寿命がきて壊れていく、ということを繰り返しています。分裂するときには、もとの細胞の遺伝子情報をコピーして増やしていくのですが、その際一部の細胞でコピーの書き間違いが起こります。間違いの多くは修復されていくのですが、中には修復されないものもあり、それががんの元となっていきます。

一口にがんと言ってもできる臓器はさまざまで、その原因もいろいろありますが、なんと一つでも一番の原因はタバコです。タバコにはニコチンやタールの他にヒ素などの有害物質がたくさん含まれているのです。タバコの他にも食事などの生活習慣、さらに一部のウイルスや細菌による感染も大きな原因とわかってきています。

これらの悪い刺激が間違つた分裂をさせてしまうことが、がんの原因と言えます。

日本でのがんの原因としては、喫煙と感染因子がそれぞれ20%を占めているようで、他の因子と比べてずば抜けて高くなっています。しかし、がんの55%が予防可能との研究結果があります。

がんの予防には、正しい生活習慣、感染の予防と治療をすること、そしてできてしまったがんは増える前に早く見つける。Ⅱ「定期的に健診を受けること」が大切です。平成27年度に芦別市の集団検診を受けた方は5つのがん検診合わせて延べ3351人でした。しかし、まだまだ受けていない方も多くいます。職場で機会のある方は職場で、またそうでない方はぜひ市の検診をご利用ください。

🍴 今月の一品 🌸

高野豆腐の中華炒め



1人分のカロリー【160Kcal】

提供：中野記念病院

高野豆腐はカルシウム、鉄、亜鉛、食物繊維などいろいろな栄養素を含む食品です。特に多く含まれるたんぱく質や脂質には血中コレステロールを減らしたり、抑制する働きがあります。

▶材料 2人分.....
・高野豆腐20g・玉ネギ80g・タケノコ14g・干しいたけ5g・ニンジン40g・パイン缶20g・キヌサヤ5g・ショウガ5g・A（しょうゆ大さじ1/2強、中華味小さじ1、砂糖小さじ2、酢小さじ1と1/2、料理酒小さじ1）・片栗粉小さじ1/3・油適量・揚げ物用片栗粉適量

▶作り方.....

①高野豆腐は水で戻し2等角に切る。玉ネギ、タケノコ、ニンジンは細切りにする。干しいたけも水で戻し細切りにする。キヌサヤはゆでて半分に切る。ショウガはみじん切りにする。②高野豆腐は片栗粉をまぶし、カラリと揚げる。③鍋に油を入れショウガを入れ炒め、玉ネギ、タケノコ、ニンジン、干しいたけを入れ炒め、材料が隠れるくらいの水を入れ煮る。④柔らかくなったらAの調味料とパインを入れる。⑤水とき片栗粉でとろみをつける。⑥皿に盛りキヌサヤを散らす。

健康のひろば

すこやか子育て

健康診査・相談・歯科



種類	期日(受付時間)	対象、その他
1歳6か月児健康診査	7月21日(木) 13:00~13:10	平成26年11月20日~平成27年1月21日生まれの幼児
3歳児健康診査	7月28日(木) 13:00~13:10	平成25年5月~6月生まれの幼児
歯科相談	7月26日(火) 8月3日(水) 10:00~15:00	生後12か月の乳児
フッ素塗布(虫歯予防)	7月26日(火) 8月3日(水) 9:30~15:30	1歳6か月~小学校入学前の幼児
育児相談室	7月26日(火) 8月3日(水) 9:30~15:30	身体測定、子育て全般についての相談(予約制)

○場所 保健センター

●申し込み・詳細 健康推進係

集団予防接種

種類	期日	場所(受付時間)
B C G	8月4日(木)	保健センター(13:00~13:10)

○対象者 生後3か月以上1歳未満の乳児

○標準接種期間 生後5か月以上8か月未満

●申し込み 健康推進係

こころの健康相談

精神科医と保健師が対応し、ゆっくりお話ができます。ご本人や家族、周囲の方々の相談に応じています。プライバシーの保護、秘密は厳守します。ぜひ、ご利用ください。

○日時 7月14日(木)午後2時~4時30分

○場所 滝川保健所 ○費用 無料

○その他 事前予約制のため、相談日前日の午後4時までに予約してください。

●申し込み・詳細 滝川保健所 ☎0125-24-6201

エキノкокクス症検診を実施します

日時	8月3日(水)、4日(木)午前9時~正午、午後2時~4時	
場所	市立芦別病院	
対象	本町全地区、旭、旭町油谷、常磐町、福住町の小学3年生以上の市民(上記地区以外の方で5年以上検診を受けたことがない方も受けられます)	
内容	エキノкокクス症を早期発見するための血液検査	
料金	無料	申込期限 7月27日(水)

●申し込み・詳細 健康推進係

高齢者の歯のコンクール出場者を募集

滝川保健所及び空知歯科医師会では、高齢者の歯のコンクール出場者を募集しています。

○空知地方大会実施内容 口腔内の審査を行い、優秀な方2人を選出・表彰し、北海道大会への推薦を行います

○応募資格 ①満80歳以上の方(昭和11年4月1日以前に生まれた方)

②自分の歯を20本以上保ち健康な方

○応募期限 8月16日(火)

●申し込み・詳細 健康推進係、滝川保健所 ☎0125-24-6201



子育てサロン 7月は“夕涼み会”をします

親子で一緒にたんざく作りをしませんか。お母さんと一緒に願いごとを書いて飾りましょう。たんざくの飾り付けは、ふれあいステーションの外の広場で行います。



対象	0歳~就学前のお子さんと、その保護者	
日時	7月29日(金)午後6時~	
場所	道庁住宅芦別ふれあいステーション1階駅前側(雨天の場合は室内で開催)	
持ち物	飲み物	費用 無料
申込期限	7月22日(金) ※夕涼み会は、事前申し込みが必要です	

●申し込み・詳細 子育て支援センター係 ☎24-2778

「どさんこ・子育て特典カード」を配布

どさんこ・子育て特典制度は、妊娠中の方もしくは、小学生までの子どもがいる世帯が、協賛しているお店で利用した際に、特典カードを提示することで、協賛店舗で特典が受けられる制度です。



今年度から特典カードが新しくなり、すでに芦別みどり幼稚園、保育園、健康推進係、子育て支援センター係では配布しています。その他、小学生のいる世帯などは、

子育て支援センター係窓口で配布します。

○市内の協賛店 タカセ時計店、ヨシカワスポーツ店、久保時計店、ヤマキ米田酒店、フタバ薬品、トミヤ靴店、ツルハ。市内の特典サービスについては、市ホームページをご覧ください。

●詳細 子育て支援センター係 ☎24-2778

親子で芦別やさいを食べよう

上芦別町の櫻田農園さんのご協力で食育を目的とした体験教室を開催します。

親子で野菜の収穫をした後は、新鮮野菜を使った夏野菜カレー作りを行います。

芦別のおいしい野菜を『とって』

『食べて』『学んで』夏休みの思い出

にぜひ体験してみませんか。

お父さんやおばあちゃん、おじいちゃんとの参加も歓迎します。



○日時 8月17日(水)

午前9時30分~午後1時ごろ

○場所 ①収穫体験=櫻田農園(バスで移動します)

②調理実習=総合福祉センター3階調理実習室

○対象 市内の小学生と保護者(定員10組程度)

※定員になり次第締め切ります

○参加費 無料

○申し込み締め切り 8月5日(金)。参加者には後ほどご案内をお送りします

○服装・持ち物 動きやすい服装、帽子、タオル、エプロン、三角巾

●申し込み・詳細 健康推進係