

# 健康の話

36



今月の執筆者  
**宮木清美 看護師**  
今月の「知ってトクする健康の話」のテーマは「健(検)診」。  
宮木清美看護師がご紹介します。

このページでは、カゼの予防、健康診断、心のケア、食事に関する豆知識など、皆さんが日頃気になっている健康に関するよもやま話を、保健師・栄養士・看護師の皆さんがリレー形式でご紹介しています。

## 各種健(検)診が始まりますよ!

本町では、7月から各種健(検)診が始まります。結核・肺がん・胸部レントゲン検診・生活習慣病健診(40歳未満)、特定健康診査(40〜74歳)、後期高齢者健康診査(75歳以上)、がん検診(胃・大腸・乳・子宮がん)、骨粗鬆症予防検診(40・45・50・55・60・65・70歳の女性)、歯周疾患検診(40・50・60・70歳)が実施されます。

町民の皆さんには、4月下旬に各世帯に各種健(検)診対象者調査票を配布し、希望を出していただきました。昨年健(検)診を受けた人はご存じと思いますが、平成20年度から国の医療構造改革を受けて、40歳以上の健康診査が大きく変わりました。

新たな制度「特定健診」は、各医療保険者が対象年齢である被保険者全員を対象としています。

川根本町国民健康保険の加入者は町の特定健診が受けられますが、被用者保険の本人および被扶養者は、加入している医療保険で受けることになっていきます。皆さんお間違えのないように受診してください。ご不明な点は、いつでもお問い合わせください。

## 年齢とともに増える生活習慣病

最近、メタボリックシンドロームという言葉が一般に広まり、おなかの出っ張りを気にする人が増えています。この出っ張りこそ、メタボのサインといわれています。メタボの最大の原因は「内臓脂肪」つまりおなかの中にある内臓周辺の脂肪が多すぎる状態なのです。体重は標準でも、内臓脂肪は多いという人もいます。

内臓脂肪は「血中脂質」「血圧」「血糖」などに悪影響を及ぼし、これらの異常が複数重なった状態が、メタボリックシンドロームなのです。

メタボは、ある日突然起こるわけではありません。良くない生活習慣を毎日積み重ねることで現れる「生活習慣病」の一つなのです。何気なく続けている生活が、知らないうちに内臓脂肪を溜め込み、それと同時に病気のリスクも高めています。年に一回は自分の身体を見直すために、ぜひ健(検)診を受けましょう。

**【生活習慣病を予防しよう】**

- ① ウォーキングで運動不足を解消しよう。
- ② 適切飲酒と禁煙を進めよう。
- ③ ストレス・疲れを上手に解消しよう。
- ④ 定期的に健診を受けよう。

- 【生活習慣病予防は食生活から】**
- ① 1日3食、バランスの良い食事をとる。
  - ② 食べ過ぎない・腹8分目。
  - ③ 動物性脂肪をとりすぎない。
  - ④ 野菜を多くとる。
  - ⑤ 食物繊維は十分にとる。
  - ⑥ 塩分は10g未満に。
  - ⑦ カルシウムを意識してとる。
  - ⑧ 就寝前の夜食はとらない。
- 今日からでも決して遅くはありません。生活習慣の改善に取り組みましょう!

## 自転車の運転技術を競う

### 南部小が出場・塚本睦樹さんが最優秀賞

第42回交通安全子供自転車島田地区大会は5月16日、島田市金谷体育センターで開催され、中川根南部小学校の児童5人が本町代表として出場しました。

緊張した表情の児童たちでしたが、先生や保護者たちの声援を受けて、素晴らしい運転技術を披露しました。中川根南部小は抜群のチームワークで団体の部・努力賞を受賞。また個人の部では、塚本睦樹さん(6年)が最優秀賞に輝きました。



全員で記念撮影。写真中央が個人の部最優秀賞の塚本睦樹さん。

## 藤枝市と本町の連携の証

### FSC森林認証木製ベンチ藤枝市に寄贈

本町は藤枝市に5月22日、FSC森林認証木製ベンチを寄贈しました。このベンチは久野脇の町有林から切り出された杉を、長尾川製材工場(高郷)で製材加工し、(有)建商(徳山)に委託して製作したもの。

杉山町長は「藤枝市が本町の取り組みに答えてくれることに感謝している」と、寄贈を受けた北村正平藤枝市長は「このベンチは両自治体が手を取り合うシンボル」と話し、互いに連携を確かめました。



藤枝市役所の市長室で、寄贈したベンチに座り会談する北村正平藤枝市長(左)と杉山町長

川根高等学校で開催される「南麓祭・文化の部」は、6月6、7日の両日、同校校舎や体育館を会場に開催されました。一般開放となった7日は、午前9時の開始直後から大勢の来場者が会場に詰めかけました。

オープニングを飾ったのは、書道部員による「書」の披露。山下由貴子さんと下嶋まどかさんにより、今年の南麓祭テーマである「絆-Friendship-」が力強く書かれ、大きな拍手が沸き起こりました。山下さんは「書道部は今年でなくなりそうです。最後にここで作品を残せて良かったです」と話していました。

校内には、生徒たち手作りによる出展・出店が軒を連ねました。喫茶店や屋台など、いつの時代も変わらぬ文化祭の風物詩を始め、茶華道部によるお茶会、自主製作映画の上映など、趣向を凝らしたブースの数々を、来場者は1日かけて満喫していました。

## 今年のテーマ「絆」を体現

### 川根高校の「南麓祭」に大勢の来場者が



絆をテーマに写真を撮ってみました。1段ボールのトンネルで。2自主製作映画を上映。3年生のクラス。3茶華道部のお茶会で。4今年で有終の美・書道部最後の作品「絆」。書道部の山下由貴子さんと下嶋まどかさん。5男の背中も「絆」で結ばれていました。

Topics

## 川根本町のまちの話題

太陽光発電事業に参画

太陽光事業大手ノースエネックソーラー㈱と業務提携

ビルメンテナンスは島田支店へ

清掃一般・貯水槽清掃・空調維持管理・保守点検事業

株式会社 **エム・エー・フジワ**

(旧社名) 株式会社藤田鉄工所

本社：上長尾 ☎ (56) 1329 島田支店 ☎ (33) 5222