

いきいき健康ライフ

日々健康のために取り組んだ成果を見る指標、または、健康について考える機会として「**特定健診・がん検診**」を活用ください。

■対象者／

○特定健診対象者／俱知安町民で、国民健康保険加入・後期高齢者

○がん検診対象者／俱知安町民。社会保険加入の方も受けられます

■場所／

○俱知安厚生病院健診センター

○さとう内科医院
○くとさん外科胃腸科
○白樺会内科クリニック
○北海道対がん協会札幌がん検診センター（札幌市東区北26東14-1）
☎011-748-5522

■申込方法／各医療機関に直接申し込み。子宮がん・乳がん検診、エキノコックス症検診は、保健指導係へお問い合わせください。
※詳細は左記表を参照ください。

種類	内容	受診対象となる方	自己負担金
特定健診、健康診査 ○社会保険（建設国保・組合健保・政管健保など）の方はこの健診を受けられません。加入している健康保険が実施する健診を受けてください	身体計測・腹囲測定・尿・血液（糖・脂・腎・肝・貧血など）・心電図・眼底検査など	①俱知安町国民健康保険の加入者または、生活保護世帯の方で、年度の誕生日で満30歳以上の方 ②後期高齢医療者保険の加入者（健診当日で満75歳以上の方）	無料
胃がん検診	胃バリウム検査	今年度の誕生日で満30歳以上の方	1,000円*
大腸がん検診	便潜血反応2日法	今年度の誕生日で満30歳以上の方	500円*
肺がん検診	胸部レントゲン検査	同上かつ必要者（問診時相談）	500円*
	喀痰検査		1,000円*
骨検診	骨密度検査（前腕測定）	満30歳～65歳で5年以上受けていない方	500円*
子宮がん検診	子宮頸部細胞診	満20歳以上の女性	1,000円*
子宮超音波検査	経膈超音波検査	子宮がん検診を受ける方で希望者のみ	1,000円～*
乳がん検診	マンモグラフィー	満40歳以上の女性	2,000円*
肝炎ウイルス検査	血液検査	満40歳以上で5年以上受けていなく、他で受ける機会のない方	無料
エキノコックス症健診	血液検査	概ね20歳以上で、5年以上受けていない方	無料

俱知安町国民健康保険加入者は*の付いた金額ではなく**無料**（後期高齢者医療保険の方は有料です）

問町福祉医療課保健指導係 ☎22-1144

むくみは体のサインです

夕方になると足がむくんだり、腫れた感じがするのは、「むくみ」が原因です。

むくみは、血液の循環と深い関係があります。長時間立っていたり、座っていたりすると血液が足にたまり、増えた血液で静脈の圧が高くなるため、血管の外に水分が押し出されてむくみが生じます。

足のむくみは健康な人でも見られますが、病気の症状として現れることもあります。

◆下肢静脈瘤

ふくらはぎの筋力が弱いと、下半身の血液がうまく心臓に戻れず、むくみだけでなく、足の静脈がこぶのように浮き出たりする。

◆腎臓病

腎臓の機能が低下すると体内の水分調整ができず水分がたまり、足がむくんだり顔が腫れたりする。

◆肝臓病

肝臓病でアルブミンが十分に作れなくなると、水分が血管の外に出て、全身にむくみが現れる。

◆心不全

心臓の動きが弱く血液の循環が悪くなり、慢性的に足がむくみ、尿量が減ったり、体重が増えたり、呼吸が苦しくなる。

高齢者のむくみの特徴は、心臓の働きや、ふくらはぎの筋力が低下することにより、足の血液がうまく戻らないことが原因となります。

むくみを予防するには、血液の循環を改善することが大切です。

【足を動かす】歩くなどで足を動かすと、筋肉がポンプ役となり血液の循環がよくなります。歩けなくても、座ってつま先を上下に動かす、足首を回すなどもよいでしょう。

【横になる】むくみが現れる前に昼寝などで横になると、足に血液がたまるのを防ぎます。寝るときは、足を少し上げておくとも効果的です。

【足を温める】入浴や足浴などで足を温めると、血液の循環がよくなります。

また、野菜や海藻類、果物に含まれるカリウムは、水分を排出する働きがあるので、意識して摂るようにしましょう。

問町福祉医療課地域包括支援センター ☎23-0100

地域の魅力をグローバルにPR 倶知安高校家庭クラブ

倶知安高校家庭クラブ（今田紗和会長（高2）、近藤麻理子顧問）は、9月に札幌市で開催された第65回北海道高校家庭クラブ連盟研究大会学校家庭クラブ活動の部で最優秀賞に輝きました。この大会は、各校の家庭クラブが考案した料理や日頃の活動を紹介するものです。同クラブは、倶知安町の外国人観光客が増加する一方で町の人口は減少傾向にあることと、倶知安高校入学者が定員を下回る状況が続いていることを問題と捉え、改善策として「グローバル（グローバル+ローカル）」をテーマに「食」を通じて地域の魅力をPRするために考案した倶知安町や後志管内の特産品を使用した料理全3品と学校の良さなどを発表しました。「地域の特色に注目し、英語教育に力を入れていく本校らしいPR方法をブレゼンしたことが評価に繋がったのではないかと」と顧問の近藤先生は話しています。

また、同クラブは10月29日（土）倶知安高校にて開催されたイングリッシュオートタムデイキャンプ（町教育委員会主催）で、参加した小中高校生やALTの先生方と一緒に「じゃがいもの餡が入った中華まん「じゃが包子^{パオズ}」と岩内産タラなどを使用した「風味豊かな鱈飯」を作り

ました。じゃがいもの餡を包む作業には大人も子どもも苦戦していましたが、「英語があまり得意ではないけれど、わかりやすく教えられるように頑張りたいです」と話していた山田はるひさん（同クラブ所属）は、包み方のコツを英語を使って丁寧に教えていました。

現在、倶知安高校家庭クラブは2年生4名、1年生6名、計10名で活動しています。会長の今田さんは「全国大会に向けて、企業の協力を得ながら商品化を目指したいです」と熱い思いを語ってくれました。来年8月3〜4日に開催される全国大会でも地域の魅力をグローバルに伝えてほしいと思います。

広報16ページ「今月の料理」では同クラブが考案した3品の中から「風味豊かな鱈飯」のレシピを掲載していますのでこちらも併せてご覧ください。



▲じゃが包子の包み方を教える家庭クラブ会員（左）

子育て支援センターだより



★1月の広場のお知らせ

あいあい広場（0歳）	1月11日（水）
きらきら広場（1歳）	1月18日（水）
のびのび広場（2・3歳）	1月25日（水）

☆どの広場も節分にちなんだ制作をします

■申込／12月12日（月）9時30分～

★年末年始閉館のお知らせ

12月31日（土）～1月5日（木）まで閉館します。
1月6日（金）からは通常通り開館します。

子育て支援センター（南2東1）☎22-0419

開館時間 9時30分～12時、13時～16時

（11月～3月）

（正午～13時は玩具などの消毒のため一時閉館）

休館日 土・日曜日、祝日、年末年始

スポーツ少年団体カテスト



倶知安町には15のスポーツ少年団があります。10月29日（土）には全団員を対象とした体カテストを行いました。この体カテストは毎年同じ時期に同じ種目で行っているため、参加者は前年の記録と比較し、1年間の成長を確認することができます。参加した148名の小学生は、時間往復走や上体起こしなど5種目に挑戦しました。倶知安スイミングクラブ澤田惟吹くん（小5）は「1級を目指していたのですが、あと2点足りなくて2級でした。来年こそは1級をとりたいです」と早速来年の抱負を語っていました。

町内のスポーツ少年団の団員数は減少傾向にあり、複数の学校との合同チームで活動している少年団も少なくありません。町教育委員会が実施している走る教室や投げる教室など子どもたちの体力向上を目的とした取り組みを通して、運動に興味を持ち、元気いっぱいの子どもたちが増えることを期待しています。

