

元気にのびのびと
各保育所で運動会

町内各保育所で運動会が行われました。(6月17日八幡保育所、18日俱知安保育所、25日みなみ保育所) 子どもたちは、綱引きや玉入れの他、個人種目などで練習の成果を發揮して頑張りました。また、保護者と参加する競技では、手を繋いだり抱っこされて嬉しそうにゴールを指していました。



乳がん・子宮がん検診はお済みですか？

婦人科の検診は2年に1度の受診が推奨されています。札幌対がん協会まで送迎付きで受診ができる「はつらつレディース検診バスツアー」をぜひ活用ください。また、札幌対がん協会・厚生病院での個別検診も随時行っています。個別受診の場合、受診票を発行しますので、詳しくはお問い合わせください。

はつらつレディース検診バスツアー
■検診日程／9月21日(木)
保健福祉会館発着
出発6時30分、帰着16時予定
(現地集合、解散可)
※8月のバスツアーは好評につき定員となりました
岡町福祉医療課保健指導係
☎22-1144

検診の種類	受診対象 (町民のみ)	自己負担
子宮頸がん検診 (子宮頸部細胞診)	20歳以上の女性 (平成9年12月31日以前生まれ)	1,000円
子宮超音波検査 (子宮エコー)	20歳以上の女性	1,000円
乳がん検診 (マンモグラフィのみ)	40歳以上の女性 (昭和52年12月31日以前生まれ)	2,000円
特定健康診査 (通称メタボ健診～身体計測/血液(糖・脂・肝・腎など)/尿/心電図/眼底)	30歳以上で国民健康保険加入者・生活保護世帯・後期高齢者のいずれかに該当する方	無料
胃/肺がん検診 (胃バリウム/胸レントゲン)	30歳以上の方	胃 1,000円 肺 500円
大腸がん検診 (便潜血反応)	30歳以上の方 (昭和63年3月31日以前生まれ)	500円
骨検診 (骨密度検査)	30歳以上で5年以内に受けていない方	500円
エキノコックス症検診 (血清検査)	5年以内未受診または今まで受けたことのない方	無料
肝炎ウイルス検診 (HBs抗原・HCV抗体)	30歳以上で5年以内に受けていない方	無料
オプション検診		
子宮体部がん検診 (子宮内膜細胞診)	子宮頸がん検診を受ける50歳以上または閉経後で6カ月以内に不正出血がある方など (検診時要相談)	2,550円
HPV (ヒトパピローマウイルス) 検査	子宮頸がん検診を受ける25～60歳の方	4,890円

※俱知安町国民健康保険加入者・生活保護世帯はオプション検診以外無料。無料クーポン券該当者は該当検診が無料。その他の健康保険 (後期高齢者医療保険含む) の方は表のとおり

じゃがいも大きくなったかな？

北陽小と農高じゃがいも交流

7月10日(月)、俱知安農業高校内交流農場にて北陽小学校4年生と農高生による第2回目のじゃがいも交流が行われました。この交流は、北陽小学校の総合的な学習の時間の一環で、児童一人一人が自らの畑を持ち、そこでじゃがいもを育てています。また、じゃがいもの種類やおいしい食べ方を調べる学習も行っており、まちの特産品であるじゃがいもについて学ぶ良い機会となっています。

この日、子どもたちは5月に植えたじゃがいもの成長観察を行い、きれいに咲いたじゃがいもの花や葉をていねいにスケッチし、気づいたことなどを書き記していました。その後、畑の雑草とりなどを行い、じゃがいもの成長を温かく見守っていました。

次回以降の交流では、じゃがいもを収穫し、農高生と一緒に調理をする予定です。大切に育てたじゃがいもを味わえる日が待ち遠しいですね。



子育て支援センターだより

第5回子育て講座 (ベビーマッサージ教室)

■日時／8月30日(水) 10時～11時30分

■講師／山本 晶子氏

■場所／子育て支援センター

■対象月齢／2カ月～6カ月

■申込／8月7日(月) 9時30分～

9月の広場のお知らせ (親子遠足)

■日時／9月13日(水) 10時～11時30分

■集合場所／町総合体育館裏 (駐車場は体育館またはくとさんパークを利用)

■申込／8月14日(月) 9時30分～

第6回子育て講座 (読み聞かせなど)

■日時／9月21日(木) 10時30分～11時45分

■場所／絵本館2階

■講師／読み聞かせの会「ぐりとぐら」

■申込／8月21日(月) 9時30分～

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～17時

(4月～10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

夏でも心臓病に注意！

8月10日は、語呂合わせで「健康ハートの日」。心臓病について予防意識を高めるため昭和60年に日本心臓財団が定められました。日本人の死亡原因の第1位は「がん」ですが、第2位は「心疾患」で患者数は平成26年で約172万人、死亡者数は約20万人となっています。

心臓は、血液を全身に送り出すため1分間に約70回、1日で約10万回も収縮と拡張を繰り返しています。心臓病の中でも、心臓の筋肉に血液を送る冠動脈の動脈硬化で起こる「狭心症」や「心筋梗塞」は、生活習慣病が原因といわれています。

- ▼「心臓病」のリスクを高める生活習慣
- ▼濃い味が好きで塩分が多い
- ▼肉をよく食べ、野菜を取らない
- ▼歩くことが少なく運動もしない
- ▼タバコを吸う。お酒をよく飲む
- ▼睡眠時間が6時間以下
- ▼ストレスがたまりやすい

心臓病は冬に多く発症しますが、夏でも注意が必要です。気温や湿度が高いと、体内の水分が失われ、血液がどろどろになり血栓ができやすくなるので、心臓に負担がかかったり心臓の血管が詰まったりします。水分をこまめにとる、暑い時間帯の外出は避けるなど、脱水症状にならないよう高齢者は特に気をつけましょう。

夏場に限らず心臓病を防ぐポイントには次のとおりです。
高血圧を防ぐ
塩分の取り過ぎは高血圧になりやすいので、減塩を心がける。
脂質を取り過ぎない
肉の脂身や乳製品は、コレステロールを増やし動脈硬化を進めるため、青魚や野菜などを積極的に取る。
食べ過ぎない
食事は腹八分目にし、お菓子やアルコールなどの糖質を取り過ぎない。

タバコを吸わない
血管を傷つけ、動脈硬化につながるので禁煙する。

心臓の健康を意識してみましよう。

岡町福祉医療課地域包括支援センター ☎23-0100