

一人一人が輝く舞台 学会会・学習発表会

町内各小学校で学会会や学習発表会が行われました。子どもたちが音楽の授業で習っている鍵盤ハーモニカやリコーダーの他、練習を重ねてきた劇や合唱などを披露すると会場は大きな感動に包まれました。

10月20日(土)
東小学校・北陽小学校・西小学校
10月21日(日)
俱知安小学校
10月27日(土)
西小学校・榊山分校



いきいきと暮らすために 年に1度の健康診断で医療費も軽減

健康診断を受けていない人の生活習慣病にかかる治療費が、受けている人に比べて、その額が大きく上回っています。年1回の健康診断を受診しましょう。

健康診断を受けなかった人の場合、毎年受けている人に比べて、年間の医療費が約50万円多くなっています(※40—74歳俱知安町国保加入者の生活習慣病による医療費より計算)。少し面倒に思っても、健診を受けることは、体はもちろん家計にも良い影響を与えます。

さらに健診の受診料は通常、糖尿病・高血圧・脂質異常症などの生活習慣病を早期に見察するための検査で1万円程度かかりますが、国民健康保険の方は無料です(後期高齢者医療保険・生活保護世帯の方も無料です。社会保険の方は加入保険者ごとに補助が異なります。ご自身の保険者へお問い合わせください)。

健診を受けることで自身の身体状況を確認、その状況に合わせて生活習慣を整えることで、怖い病気を予防し、病気による苦しみ・痛みだけでなく、医療費も軽減することにつながります。

受診券の有効期限にご注意を

国民健康保険の方には5月頃に無料の健診受診券を送っています。受診券には有効期限があり、平成31年3月31日までです。年度末になると混み合うことが予想されるので早めのご予約をお勧めします。

健診受診予約について

受診をご希望の方は次の各医療機関へ直接お申し込みください。

【町内の医療機関】
俱知安厚生病院、くとしん外科胃腸科、さとう内科医院、白樺会内科クリニック

【町外の医療機関】
北海道対がん協会札幌がん検診センター



毎年健診を受診することで、お得にいきいきとした人生を過ごしましょう。

問 福祉医療課保健指導係
☎ 22—1144

好記録めざし、全力で！ スポーツ少年団体力テスト

10月27日(土)、総合体育館メインアリーナで俱知安町スポーツ少年団本部主催の体力テストが実施され、町内の各スポーツ少年団に所属する子どもたち163名が参加しました。

この体力テストは、いろいろな運動の基礎となる行動体力を、できるだけ簡単な方法で、総合的に判断するために作成されたもので、スポーツ推進委員やスポーツ指導員、少年団指導者や保護者らの協力により毎年行われており、立ち幅跳び・腕立て伏せ・上体おこし・時間往復走・5分間走の5種目を行い、それぞれの結果を総合した数値を得点で評価し、1～5級と級外の6つで判別します。

参加した子どもたちは、少しでも良い記録を出せるよう、どの種目も手を抜くことなく、最後まで全力で取り組んでおり、ひとつひとつの記録に一喜一憂する姿が見られました。



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10日(木)
きらきら広場(1歳) 1月17日(木)
のびのび広場(2・3歳) 1月24日(木)
どの広場も10時から子育て支援センターで節分に関連する制作をします。
■申込/12月10日(月)9時30分～

みんなで昼食会

みんなで楽しくお弁当を食べましょう。テーブルとイスを用意します。
■日時/1月16日(木)11時30分～12時30分
1月25日(金)11時30分～12時30分
■場所/子育て支援センター
■持ち物/お弁当、飲み物
■申込/12月17日(月)9時30分～

子育て支援センター(南3東5 ぬくぬく内)

☎ 55—8355 FAX 55—8377
開所時間 9時30分～12時、13時～16時
休 所 日 日曜日、祝日、年末年始

インフルエンザが流行しやすい季節です 正しくマスクを使いましょう

気温が下がり、感染症が流行しやすい季節となりました。インフルエンザなどの飛沫感染(咳やくしゃみによる飛沫に病気の原因となる細菌やウイルスが含まれていた場合、これを吸い込むことで感染すること)を、正しいマスクの選び方と使い方です。しっかり予防しましょう。

家庭用マスクの種類と選び方 ・不織布製マスク

立体的になるプリーツ構造を採用したプリーツ型と、顔のラインに沿った形状で密着性を高めた立体型があります。粒子の捕集性や通気性がよく、使い切りを前提にしたものが中心です。

・ガーゼマスク

保温と保湿性が高いので乾燥から喉を守りたい時に役立ちます。ウイルスなど小さい粒子のものをカットする効果は、不織布製マスクよりも低いです。

プリーツ型マスクの正しい使い方

- ① 手洗いなどで手を清潔にする。
- ② 上下を確認する。針金が入っている場合は、それが上方向です。
- ③ マスクの裏表を確認する。プリーツがある場合は、山の部分が「下方向」に向くように着用する。
- ④ ゴム紐を広げ、プリーツを上下に伸ばし、マスクを完全に広げる。

- ⑤ 顔に当てて、針金部分がある場合は鼻の形にぴったり合わせる。そのまま顎まで隠れるように下まで伸ばす。
- ⑥ 顔にフィットさせながら耳に紐をかける。

注意

- ① 顎部分に付着していた飛散物がマスクの内側についてしまう恐れがあるため、着用しているマスクを顎にかけない。
- ② 鼻からのウイルス侵入を防ぐため、しっかりと鼻部分まで覆う。
- ③ マスクに付いたウイルスに手で触れてしまう恐れがあることから、フィルターは触らない。また、外す時もフィルターを触らない。
- ④ マスクは最低1日1回交換し、繰り返し使用しない。
- ⑤ 外した後は、必ず手洗いをする。



使用上の注意をよく読み、正しくマスクを活用することで、感染症予防を行い、これからの季節を乗り切りましょう。

問 福祉医療課地域包括支援センター
☎ 23—0100