

太陽よりも  
笑顔が輝く運動会

6月、町内小学校で運動会が行われました。子どもたちは、家族や地域の方々の声援を受けながら、仲間と力を合わせて優勝を目指し、精いっぱい頑張りました。

6月8日(土) 西小学校  
東小学校  
北陽小学校  
9日(日) 俱知安小学校  
15日(土) 西小学校榊山分校



エキノコックス症検診と  
風しん抗体検査・予防接種のお知らせ

エキノコックス症検診

エキノコックスは寄生虫で、感染すると肝機能障害を起こし、放置すると命に関わります。潜伏期間が数年から十数年あるので、最初は8歳(小学3年生)、以後5年ごとに検診を受けます。

■検診(血液検査)の対象者／  
・小学3年生以上でまだ一度も受けたことがない方  
・前回検診から5年以上経過した方  
■受診方法／医療機関に要予約。  
案内はがきがあれば持参し、なければ、保健福祉会館で受診券の発行を受けてください

風しん抗体検査・予防接種

風しんは、発熱および発疹を主な症状とする感染力が強い疾患で、妊娠中に感染すると、子どもの目や耳の障害を含む先天性風しん症候群を生じる可能性があります。感染拡大防止のため、抗体保有率が低い期間に生まれた男性を対象に、抗体検査・予防接種の無料クーポン券を送付します。

■今年度クーポン券送付対象者／  
昭和47年4月2日～昭和54年4月1日生まれの男性  
※対象者には6月上旬にクーポン券を送付しましたので、詳細は同封の案内をご確認ください  
※来年度以降対象の昭和37年4月2日～昭和47年4月1日生まれの男性で、今年度受診希望の場合、合はご連絡ください

■受診方法

① 特定健診時に受ける場合  
健診申込先に、風しん抗体検査も希望の旨を伝えてください  
② 風しん抗体検査のみ受ける場合  
病院へ直接申し込んでください  
問 福祉医療課保健指導係  
☎ 22-1144

検診実施医療機関とその詳細(町民は受診無料)

俱知安厚生病院 (北4東1 ☎ 21-1141)	詳細は同院健康推進課へ
くとさん外科胃腸科 (北4西3 ☎ 21-6410)	月～土曜(水・土は午前のみ) 9時～11時30分 14時～16時30分
白樺会内科クリニック (北2西3 ☎ 22-1707)	月～水曜 9時～11時
ようてい小児科・アレルギー科クリニック (南3東4 ☎ 22-6633)	月・火・木・金曜 9時～11時30分 14時～17時
ニセコインターナショナルクリニック (字山田 ☎ 21-5454)	4月～11月は水～金曜 12月～3月は月～金曜 いずれも9時～12時
北海道対がん協会 札幌がん検診センター	詳細は町保健指導係へ

生活に運動を取り入れ  
健康寿命を延ばしましょう

健康寿命とは

健康寿命とは、健康上の問題で日常生活が制限されることなく元気に生活できる期間のことです。日本人の健康寿命は、平均寿命より10年ほど短くなっています。つまり、多くの方が10年ほどの期間を、介護が必要な状態で暮らしているということです。

日本における65歳以上の高齢者人口の割合は、昭和60年に10%を超えました。以後、上昇し続け、平成25年には25%となり、初めて4人に1人が高齢者となりました。この割合は、今後も上昇を続け、令和17年には33.4%となり、3人に1人が高齢者になると見込まれています。それに伴い、社会保障給付費(年金・医療・福祉その他を合わせた額)全体について水準が上がっていることから、介護状態になる時期を遅らせることが重要です。

運動で健康寿命を延ばしましょう  
そこで、健康寿命をいかに長く維持するかが鍵となりますが、今回は、運動についてお話しします。

介護状態に結びつきやすいトラブルの一つに、整形外科的な課題があります。各関節への負担を軽減するために運動習慣を身につけるためにも運動習慣を身につける必要があります。  
ウォーキングは手軽な有酸素運動で、心肺機能を高め、血圧の維持にも有効な有酸素運動の代表です。  
① 下を向かず、視線は少し先の方  
② お腹を軽く凹ませると腰が安定  
③ かかとから着地する  
④ つま先で地面を元氣よく蹴る  
⑤ 肩の力を抜いてリラックス  
長い距離を歩く自信がない方は  
○ 水中ウォーキング  
○ ノルディックウォーキング  
町営プールの営業が始まりました。水中では浮力によって腰や膝の負担を減らすことができます。一方、水の抵抗力によってエネルギー消費量は高くなります。  
○ ノルディックウォーキング  
スキーのストックに似たポールを両手に持ち、地面を突きながら進むので、上半身も鍛えられ、全身運動になります。

問 福祉医療課地域包括支援センター  
☎ 23-0100

将来の夢を見つけよう  
俱小6年生 社会人にインタビュー

俱知安小学校では、授業を通して児童に将来の夢を見つけてもらえればと、6年生が職業について調べる総合学習授業を行っています。  
5月29日(水)には、人気の職業について調べることを目的に、児童からの希望が多かった職業の中から、俱知安中学校・俱知安幼稚園・町内スーパー・駅周辺にある飲食店・俱知安町役場を5つのグループに分かれて訪問し、実際に働く人に「小学生の時にたかった職業」や「今の職業に就いた理由」などをインタビューしました。  
今後も修学旅行の際に函館市で同様のインタビューを行うなど、一年を通してさまざまな職業について調べます。



▲役場でのインタビューの様子

子育て支援センターだより

8月の広場のお知らせ  
あいあい広場(0歳) 8月6日(火)  
きらきら広場(1歳) 8月7日(水)  
のびのび広場(2・3歳) 8月8日(木)  
いずれも10時から子育て支援センターで水遊びをします。(悪天候時は制作)  
■申込/7月8日(月)9時30分～  
子育て講座(クッキング) ※1歳6カ月以上  
■日時/7月19日(金)10時～12時  
■場所/保健福祉会館(託児あり)  
■内容/俱高家庭クラブとじゃがいものおやつ作り  
■持ち物/食事前エプロン(親子とも)・三角巾・飲み物(2人分)  
■申込/7月1日(月)9時30分～  
※午前は通常の利用ができません  
子育て支援センター(南3東5 めくめく内)  
☎ 55-8355 FAX 55-8377  
開所時間 9時30分～12時、13時～17時  
休所日 日曜日、祝日