



ぼくたち わたしたち

くっちゃん子

俱知安ですくすく育つ子どもたちです。「こんな子に育ってほしい！」ご家族の願いも併せて紹介します。

☎総合政策課広報広聴係 ☎ 56 - 8001

特定健診結果で見える町の課題 積極受診で健康な毎日を

令和元年度の俱知安町国民健康保険加入者で特定健診を受けた方691名（受診率34・1割）のデータが確定しました。これから俱知安町の傾向を考えます。

令和元年度俱知安町特定健診受診結果 (国民健康保険加入者)				
	男性		女性	
	H30	R1	H30	R1
空腹時血糖				
100mg/dl 以上	40.6%	40.8%	25.1%	22.5%
血圧（収縮期）				
160 ～ 179mmHg	3.0%	5.6%	1.6%	4.0%
LDL コレステロール				
120mg/dl 以上	51.7%	51.0%	62.0%	60.3%

※太字は特に増加した数値

平成30年度との比較
全ての値において平成30年度と同様に北海道の平均を超えており、中でも血糖値・血圧・コレステロールが高く、特に高血圧の増加が顕著です。
高血圧は、俱知安町における死亡原因第2位の心臓病や、第3位の脳疾患と大きく関連があることから、俱知安町の健康づくりにお

ける課題と捉えており、町では健診結果に合わせて、健康相談を実施しています。※俱知安町における死亡原因の第1位はがん
また、健診未受診者は受診者に比べ生活習慣病治療費が、10倍近くも多いこともわかっています。
なお、健診を受けることで、生活習慣病が重症化する前に治療を始められる人や、生活習慣の改善を行うことで治療を受けなくて良くなる人が増えています。

積極的に受診を
昨今の新型コロナウイルス感染症の流行に伴い、町の健診についても、皆さまにさまざまなご協力をいただき、感謝申し上げます。

コロナが重症化しやすいと言われていた基礎疾患のリスクや、がんなどの早期治療が必要な病気を見つげるためにも、皆さまには来年度も積極的な健診受診をお勧めします。

☎福祉医療課保健指導係
22 - 1144

免疫力を高めて健康な毎日を バランスの良い食事を取りましょう

免疫力を高めるためには、身体を動かすこと、ストレスをためないこと、十分に休息をとることなどの他に、バランスの良い食事を取ることが大切です。免疫力は年齢とともに低下します。日々の食事について意識してみましよう。
ウイルスや病原菌は、体の中の免疫細胞が攻撃をします。この細胞は、体全体の約7割が腸の内側に集まっており、免疫力を高めるには腸の働きを活発にすることが大切です。

まずは、規則正しく食事を取ることで腸が活発に動きます。また、発酵食品や食物繊維などの栄養素は、腸内細菌叢を改善してくれるので、積極的に摂取するとよいでしょう。

さらに、たんぱく質は細胞の主要な成分のため、豆腐・肉・乳類などの良質なたんぱく質をとることで免疫細胞の働きを良くします。その他、ビタミンAやEは、細胞の機能を保持し、ミネラルは細胞を保護するために必要です。免疫力を高める効果が高い食品は次のとおりです。

子育て支援センターだより

4月の広場 あいあい広場（0歳） 4月 8日(木)
きらきら広場（1歳） 4月15日(木)
のびのび広場（2・3歳） 4月22日(木)

どの広場も10時から、こいのぼり制作を行います。
■申込／3月8日(月)9時30分～
※広場開催日の午前は、通常の利用ができません

子育て支援センター（南3東5 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

※4・10カ月児健康診査を受診した子どもで、保護者が同意した場合のみ掲載しています

発酵食品
納豆、みそ、しょうゆ、漬物、ヨーグルトなどの発酵食品には腸内の善玉菌を増やす効果があります。
きのこ
きのこには、食物繊維、ビタミン、ミネラルが豊富に含まれます。

緑黄色野菜・根菜
ニンジン・春菊はビタミンA、レンコン・ジャガイモ・ブロッコリー・カボチャにはビタミンCやE、ゴボウやレンコンには食物繊維が豊富に含まれます。

また、菜花は春が旬の野菜で、非常に栄養価が高く、ビタミンやカリウム、鉄などが豊富に含まれます。
色んな食材をバランスよく食事に取り入れ、元気に春を迎えましょう。

☎地域包括支援センター
23 - 0100

