

＋せたな町の保健事業を紹介します

社会復帰学級がっばり会

せたな町では回復途中にある精神疾患をもつ方の交流の場や地域社会や家庭生活での力を身につける場として、社会復帰学級がっばり会を実施しています。

会の名前である「がっばり」とは、方言で「いっぱい・たくさん」という意味があります。社会復帰学級結成時のメンバーの『仲間がたくさん集まるように』『幸せがいっぱい訪れますように』『という想いが込められています。』

今月の担当
安藤麗香 &
垣本利子です



メンバーが作成した和紙工芸品

こんな活動をしています！

社会復帰学級がっばり会の活動内容をご紹介します。

対象 精神疾患をもつ方（医師の推薦状が必要です）
活動日 月2回 午前10時30分から午後2時
場所 せたな町健康センター、大成町民センターなどの町内施設

活動内容

- お花見、海水浴、クリスマス会、百人一首大会などの季節行事
- 調理実習や学習会、手芸、工作などの日常生活訓練
- スポーツやゲームなどのレクリエーション
- 近隣町村のサークルとの交流会

現在、8名のメンバーが活動しています。今年は、大成野営場でジンギスカンを食べながらお花見をしたり、せたな町民文化祭に和紙工芸品や髪飾り等を作り出品しました。また、初めてパソコンに挑戦し、社会復帰学級のPRポスターを作製する等どんどん新しいことにもチャレンジしています。自分の体調と相談しながら、メンバー同士が和気あいあいと賑やかに楽しく活動しています。今後は1月に新年会・学習会、2月に調理実習などを予定しています。

見学してみませんか？

どんな雰囲気だろう？同じ心の病を持った人達とお話してみたい、スポーツやゲームを楽しみたい、息抜きできる場所がほしいなど、興味を持った方は見学に来てみませんか？見学を希望される方は各区保健師までご連絡ください。ご家族でも構いません。メンバー一同お待ちしております。

■連絡先

北檜山区	健康センター	保健師	☎0137-84-5984
瀬棚区	瀬棚総合支所	保健師	☎0137-87-3311
大成区	大成総合支所	保健師	☎01398-4-5511

コリドール交流情報館

～行ってみよう！～となりまち～

長万部町
日本の伝統・手打ちそば

第2回素人蕎麦打ち段位認定会道南大会

全道協が定める、素人そば打ち段位認定制度の規定に基づいた認定大会です。愛好家の皆さんの参加をお待ちしています。●日時／平成23年3月5日（土）～6日（日）●場所／長万部町福祉センター●申込み・詳細／大会実行委員会 白内☎0900-08899・3615

3つのコースで楽しめる

八雲町営スキー場

八雲町営スキー場は、スキーの上級者から初心者まで楽しめる3つのコースがあり、2人乗りリフトや休憩施設も完備され、スキーヤー、スノーボーダーなど幅広く多くの方々が楽しむことができます。就学前の幼児のリフト料金が無料で大変お得です！！家族揃って八雲のグリーンデハGO！！
●リフト料金 1回券（大人1200円、中学生以下700円）1日券（同18000円、10000円）の他、回数券（11回）、時間券（3時間）、シーズン券もご用意しています。
◎場所 八雲町春日（旧スキー場東側隣接地）
◎問い合わせ先 八雲町総合体育館（TEL 0137・622・2141）

八雲町熊石地域

試してみよう！熊石海洋深層水

海洋深層水の分水は、熊石漁港内の熊石海洋深層水総合交流施設で行い、ポリタンクやペットボトルなどへの小口分水と車両に積載された大型タンクへの大口分水の2種類の分水施設があります。さまざまな効果が期待されていますので、この機会にぜひお試しください。●町外利用者／小口分水 一般用（20分）1000円 業務用（1分）6000円、大口分水／一般用（1分）6000円、業務用（1分）6000円
時間／平日の午前9時～午後5時（12月～3月）年末年始は分水できません●お問い合わせ先／熊石海洋深層水総合交流施設 ☎01398・223300

今金町

今金（純米吟醸酒）

万太郎（特別本醸造酒）

米処、今金生まれの酒造好適米「吟風」を



●久遠鶴太
ちょっと体重が気になるが、元気がとれ。2人の息子と妻をこよなく愛す46歳の自営業。
趣味は野球!

健診は健康づくりのパートナー 鶴太と亀助のお話 その6



寒くなりましたね。あっ二人歩いていますね。お話聞いてみましょう。

鶴太さん：寒くてなかなか体を動かす気が起こらないな・・・。よしッ、外に出て散歩でもしてみよう。あっ亀助さんだ。こんにちは、亀助さん。お散歩ですか？

亀助さん：はい。寒くなりましたね。屋外で何かをしようとするのは、ちょっと面倒な季節ですね。

鶴太さん：そうですね。私はやっと家から出てきたって感じです。でも、今よりも太りたくはないですから、軽い運動でも、頑張つて継続していきますよ。

亀助さん：お互いに無理せず、続けていきましょね。少し一緒に歩きますか？

鶴太さん：はい、ぜひお願いします。野球仲間に1月の健診を誘ったのですが、断られました。やはり自覚症状がないから、健康と思っている感じでした。

亀助さん：病院でパンフレットを見たんだが、鶴太さんが受けた「特定健診」には、国が定めた目標受診率があって、その受診率を達成できないとペナルティーがあるそうだよ。

鶴太さん：えっ、私自身に何かペナルティーがあるのでしょうか？

亀助さん：数年後に、私たちが負担する後期高齢者支援金が増額される可能性があるようだね。町の財政に影響があるかもしれないな・・・。前に保健師さんに聞いた話だと、目標受診率は達成していないようだったよ。でも、保健師さんは「受診率が大切なのではなく、皆さんが受診後にその結果を生かして、今後どのようにして自分の健康を守っていくかが重要」と話してました。皆さんがこれからも健康的な生活を続けるために、この特定健診を活用して欲しいという感じだったよ。

鶴太さん：そうでしたか。でも、受診率はどうなのでしょう？町民の一人として気になりますね・・・。

亀助さん：時間があるなら、保健師さんに聞きに行ってみませんか？

鶴太さん：そうですね。少し聞いてみましょう。

亀助・鶴太さん：保健師さん、こんにちは。

＜亀助のこころの俳句＞
雪積もる
脂肪も増える 季節かな



特定健診のお話を聞きたいのですが、よろしいでしょうか？

保健師：はい、いいですよ。どのようなことが聞きたいですか？

鶴太さん：特定健診には受診率が決められていて、目標の受診率をクリアしないとペナルティーがあると聞きました。町民の一人として、受診率が気になったのですが・・・。

保健師：気にしていただいて、ありがとうございます。下の表を見てください。

●檜山亀助
糖尿病を持つ71歳。
趣味は俳句。

年度	20年度	21年度	22年度	23年度	24年度
対象数 (人)	2470	2400	2350	2310	2260
目標受診率 (%)	33.0	41.0	49.0	57.0	65.0
目標受診者数(人)	810	990	1150	1320	1470
実績受診率 (%)	15.2 (△17.8)	29.0 (△12.0)			
実績受診数 (人)	375	698			

受診率は、平成24年度までに65%に達していなければなりません。現状では、目標とする受診率には程遠い状況です。受診率だけ考えると、もっと受診数を増やさなければなりません。

鶴太さん：目標の受診率には到達できていなくても、受診率は伸びてきているんですね。

保健師：私たちも健診の際には、訪問や電話・郵便で個別に勧奨したりしています。今後は健診項目を増やしたり、皆さんが健診を受けやすい環境づくりをしたいと思います。何か健診についてのご意見がありましたらお聞かせください。

亀助さん：健診のことで何かあれば、保健師さんにお伝えしますよ。来年度の日程などはいつ頃わかりますか？

保健師：まだ未定ですので、詳細が決まり次第、皆さんにお伝えしますね。

鶴太さん：今日は突然のことなのに、ありがとうございました。

保健師：こうやって質問されると、私たちもどんなことを町民の皆さんが知りたいのかを知る機会になります。これからもいろいろ聞いてくださいね。



決められた受診率があるんですね。それよりも健診結果をどうするかが大切！それと風邪をひかないようにしてくださいね。

●国民宿舎『あわび山荘』
貝取湖沿いの雄大な自然にひっそりと抱か
れている「あわび山荘」。露天風呂につかり
ながら心と身体を癒し、あわびを始めとす
る地元の特産品を味わった郷土料理で
ゆつたりとリラックステイクしてみたいか
がです。※平成23年2月28日まで「新年会
の宴会プラン」もあります。また宴会当日は
入浴無料！さらに次回利用お風呂券がつけ
てきますので是非ご利用ください。(要予
約) ●場所／せたな町大成区貝取湖 ●宿泊
料／大人7,600円、小学生6,060
円、幼児1,460円(寝具のご利用のみ)
●問い合わせ先／国民宿舎あわび山荘 ☎0
1398・4・5522

●せたな町大城
●国民宿舎『あわび山荘』
●公営温泉浴場「やすらぎ館」
弱アルカリ性温泉で、冷え性、神経痛、火傷
などに効き目がありません。美肌効果がある
成分も含まれているそうです。 ●場所／瀬
棚区本町(旧国鉄瀬棚駅跡地) ●営業時間
／午前10時～午後9時まで ※毎月第1・中
3日曜日定休 ○入浴料／大人350円、小
人140円、小人70円 ●問い合わせ先
やすらぎ館 ☎0137・87・3841

●せたな町北檜山区
●第23回昭和杯国際雪合戦渡島檜山予選会
●2011 せたな CUP 雪合戦大会
雪合戦の世界一を決定する聖地「昭和杯」が
今年の切符を向け雪球にかけ熱いドラマが
ちてあります。 ●とき／平成23年2月6
日(日) ●ところ／北檜山スポーツ公園特
設会場 ●参加申込締切／1月26日(水)ま
で ●申込・問合せ先／せたな CUP 雪合戦
大会実行委員会事務局(せたな町役場内)
☎0137・84・5111

●精米歩合55%まで研磨し、原料水は「後志利
別川の伏流水を仕込み水として使用し、蔵
元は「眞知安町の「二世古酒造」で熟練の杜
氏の技により、最上級の酵母で寒中ゆづり
り醸造したこだわりの一品です。芳醇な香
りと酒の旨味がお口の中に広がる。今金の地
酒を一度お召し上がりください。 ●価格
◎「純吟醸酒 今金」720ml 1,665
0円 1・8ℓ 2,650円 ◎「特別本醸
造酒 万太郎」720ml 1,350円、1・
8ℓ 2,350円 ◎「特別本醸造酒 金
星」720ml 1,342円、1・8ℓ 2,
311円 ●販売先／今金町内の各酒販店 ●
問い合わせ先／今金地酒の会(今金観光協
会内) ☎0137・37・3561 1F ☎01
398・82・0740