

保健師からの健康アドバイス

# 町では中学生の生活習慣病健診を行っています

## 約2割が脂質異常症の注意が必要!!

平成20～22年の生活習慣病健診を受診した中学2年生124名の健診結果

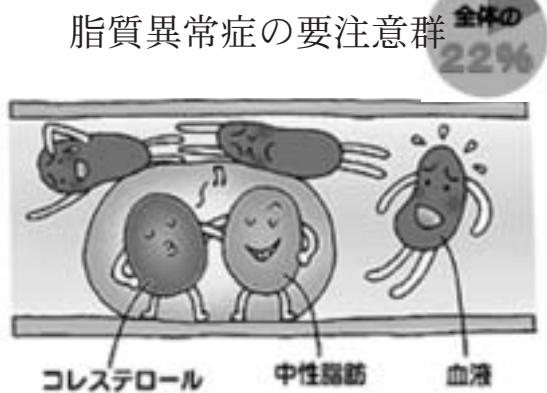
今月の担当  
北檜山区  
長内 京  
です

近年、がんや高血圧、糖尿病、脂質異常症などの生活習慣病が増加していますが、その傾向が若年化してきている現状があります。

生活が便利になることで生活様式が変化した反面、あわただしいゆとりのない生活から生活習慣が乱れ、夕食時間や就寝時間が遅くなり、朝食がとれない、運動不足になるなどの状況があります。

生活習慣病はそのような生活の乱れからくる場合が多く、病気になるにかけている時期は、体に症状が現れないため、後々手遅れになってしまふことがあります。

町では、若いうちから自分の健康状態を知って、家族ぐるみで生活習慣を見直すために、中学2年生を対象に生活習慣病健診を行っています。



**貧血の要注意群 全体の25%**

過去3年間の結果から、貧血はやせ気味のお子さんに多く、悪玉コレステロールや中性脂肪が多い脂質異常症は太り気味のお子さんにも脂質異常症が当てはまり、栄養のバランスが悪い場合や、チョコレートやジュースの摂りすぎが原因という場合もありました。また、割合は少ないですが、糖尿病や高血圧、痛風に関係する数値が高いお子さんもいます。家族みんなで生活習慣を見直し、早めに食事改善や運動習慣を見直すことで、病気を防ぐことができます。そのため、大人を含め、健診を受けて体の状態を知ることが大切です。



### 平成24年度 中学生生活習慣病健診

**【北檜山区】**  
日時 12月5日(水) 15時30分～16時30分  
場所 健康センター  
対象 北檜山区在住の中学2年生

**【瀬棚区】**  
日時 12月12日(水) 15時～16時  
場所 瀬棚保健センター  
対象 瀬棚区在住の中学2年生

**【大成区】**  
日時 12月20日(木) 16時30分～17時30分  
場所 大成町民センター  
対象 大成区在住の中学2年生

＜検査内容＞  
身体計測(身長・体重・腹囲)、血圧測定、血液検査(貧血検査、脂質(善玉・悪玉コレステロール・中性脂肪)検査、血糖検査、尿酸、エキノコックス症検査)

※検査料金は500円です。  
案内は対象者へ個別通知いたします。



### シンポジウムにたくさんの参加

10月19日「函館更生保護女性連盟会員研修会」が行われ、道南地方の更生保護女性会会員350名が参加し、道高むつ子さんによる講演や、「更女と更生保護関係団体の関わり方について」のシンポジウムが行われました。

また平成24年度函館保護観察所長感謝状受彰者として、瀬棚区 平田順子さん、北檜山区 柳井礼子さん、大成区 西村スミ子さんが表彰されました。



20日には「せたな町発フレンドリーなまちづくり研修会」(町、渡島・檜山圏域障がい者総合相談センターめい主催)が、町民ふれあいプラザで行われました。

約60名が参加し、シンポジウムとNPO法人せたな共同作業所ふれんどの利用者による実践報告を行い「(地域で)共に暮らし、共に生きる」をテーマに、障がい福祉について学びました。



### 「リドル」交流情報館

行ってみよう!となりまち

**長万部町**  
町民センター「文化財コーナー」  
長万部町民センターの文化財コーナーでは、旧石器時代、縄文時代の遺物(土器・石器など)を展示しています。また、石や粘土を使ったり、土器に触れることができる体験コーナーも設置されています。●場所/高砂町(センター通り) ●時間/10時～18時 ●休館日/毎週月曜日と年末年始 ●お問い合わせ先/教育委員会事務局 01374-27748

### 八雲町 八雲町営スキー場

**12月23日オープン!**(予定)  
八雲町営スキー場は、スキーの初心者から上級者まで楽しめる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多くの方々が楽しむことができます。また、就学前の幼児と保護者がリフトに同乗する場合は、幼児のリフト料金が無料で大変お得です!! 家族揃って八雲のゲレンデへGO!! ●オープン日(予定)/12月23日(日) ※積雪の状況により、オープン日が順延することがあります。●リフト料金/1回券(大人1200円、中学生以下700円、1日券(同1800円、1000円)の他、回数券(11回)、時間券(3時間)/八雲町春日 ●お問い合わせ先/八雲町総合体育館 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庫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円、大口分水(一般用)100円、業務用(1m)600円、業務用(1m)600円 ●分水時間/平日の9時～17時、12月3日(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 01399-22300

### 今金町

### ピリカスキー場

**12月22日オープン!**(予定)  
スキーシーズン到来!ピリカスキー場が12月22日、いよいよオープン予定です。●リフト券料金(1日券)大人2800円、小人1500円、2150円 ※ほかにも小・ナイター・シーズン券あり。1日券・ナイター券については10人以上から団体割引あり。●営業期間/◎12月22日(予定)から12月31日までの営業。◎1月は9時から21時までの営業。◎2月は火曜日から土曜日が9時から21時までの営業。日曜日は2・3・9・10日のみの営業。◎3月は土曜日が9時から21時まで、日曜日は16時までとなっています。●お問い合わせ先/クアラザピリカ 0137-837-1111

### せたな町北檜山区 宴会プランは「温泉ホテルきたひやま」無料送迎いたします!

露天風呂、サウナ、全身浴、泡湯浴、圧浴、歩行浴、かぶり湯、寝湯、打瀬浴を備えた本格スパ・ホテルに入浴して、農産物や海産物を心んだんに利用した料理で各種宴会を! ●宿泊料/洋室シングル1泊1名様750円、洋室ツイン1泊2名様750円、和室1泊4名様750円、11月未だ全室1000円割引キャンペーン実施 ●お問い合わせ先/温泉ホテルきたひやま 0137-837-4120

### せたな町瀬棚区 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す。美肌効果がある成分も含まれています。●場所/瀬棚区本町(旧国鉄瀬棚駅跡地) ●営業時間/10時～21時まで ※毎月第1・3日曜日定休 ●入浴料/大人360円、中人140円、小人70円 ●お問い合わせ先/やすらぎ館 0137-873-3841

### せたな町大成区 国民宿舎「あわび山荘」

貝取灣深谷の雄大な自然にひっそりと抱かれていた「あわび山荘」。露天風呂につかりながら心と身体を癒してください。11月1日から2月まで忘・新年会の宴会プランもありますので、地元の名産品を使った郷土料理などお電話での相談も受けいたします。●場所/大成区取調 ●泊料(通常) ●大人7600円、小学生6060円、幼児1460円(寝具のみの利用のみ) ●お問い合わせ先/国民宿舎あわび山荘 01398-455222