

特定健診・各種がん検診

のご案内

●とき・ところ 11月13日(土) 若松基幹集落センター

11月14日(日) 丹羽活性化センター

受付時間 午前6時～午前10時30分 (当日は時間を分けて受付します)

●種類・対象・料金 ※年齢については、検診当日の年齢とします。

	せたな町国民健康保険 加入者 40歳以上	社会保険加入者 40歳以上	後期高齢者	生活保護受給者
特定健診 (身体測定・血圧測定・ 血液検査・尿検査・ 心電図検査・眼底検査 ・医師診察)	500円	お問合せ下さい	無料	無料
肝炎ウイルス検査 (血液検査)	200円	500円	×対象外	無料
胃がん検診 (バリウム検査)	500円 (受付時間1時間につき12名までとなっています)			
血中ピロ菌検査 (血液検査)	1,000円 (過去に健診・病院等でピロリ菌検査を受けたことのない方)			
肺がん検診 (レントゲン検査)	300円 (喀痰細胞診検査は別料金がかかります。社保1,000円、社保以外300円)			
大腸がん検診 (便潜血検査)	200円			
前立腺がん検診 (血液検査)	2,100円			
エコー検査 (血液検査)	無料 (5年に1回)			
健康づくり健診 (身体測定・血圧測定・ 血液検査・尿検査)	対象：18歳～39歳(年度内)の健診を受ける機会のない方 保険問わず 500円			

※肝炎ウイルス検査は過去に町の健診で受けた方は受診できませんのでご注意ください。

【お申込み・お問い合わせ】 希望受付時間のある方はお早めにお申し込みください。

10月15日(金)までに健康センター保健師または健康づくり推進員へお申込みください。

せたな町健康センター 保健師 TEL: 84-5984

裏面へ⇒

《北檜山区健康づくり推進員》

冷水・松岡・鍋坂	北條 利美	二俣	高松 香恵
徳島(真駒内)	長田 元子	富里	佐藤 秀子
新成	澤谷 愛子	愛知	岡島 裕美子
共和・太櫓	久保 紀子	寿町	瀬戸 弘子
西丹羽	大関 和子		渡部 光子
丹羽	鈴木 トヨ子	本町・中央町	小山 なぎさ
	本多 優子	元町	林 順子
東丹羽	鈴木 玲子		原 香織
栄・栄石・雲内	戸室 廣子	緑町・徳島	大東 静江
下若松	平田 奈保美		長田 美智子
若松	松林 良子		小川 朋子
小川・上若松	栗城 せい子	豊岡・新町	大口 弘子
濁川	正木 洋子		江上 ひふみ

【風しん抗体検査等クーポン券対象者の方へお知らせです！】

今回の健診時に風しん抗体検査等クーポン券対象者の方は抗体検査を受けることができます。
 (抗体検査単独でも可) | 1月5日(金)までに健康センター保健師へお申し込み願います。
 (検査の際には必ず【クーポン券】をご持参下さい)

【新型コロナウイルス感染予防についてご協力のお願い】

- ※新型コロナウイルス感染防止のため、受診人数を1時間につき20名までとさせていただきますことになりましたのでご理解願います。
- ※自覚症状(発熱がある、咳・痰、鼻水、のどの痛み、息苦しさ等の呼吸器症状、体のだるさ、関節痛、嗅覚や味覚の低下等)がある方は受診できませんのでご了承願います。
- ※当日はマスクの着用をお願いいたします。また、会場へ来られた際には、検温・手洗い・手指消毒等、感染対策にご協力願います。

次回総合健診予告

1月21日(金)

場所：瀬棚保健センター

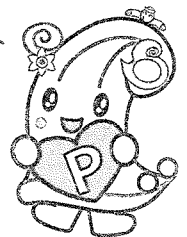
1月22日(土)～23日(日)

場所：せたな町健康センター

1月23日(日)のみ肺へリカルCT検診・内臓脂肪CT検査があります。

せたな健こつポイント

対象事業です!



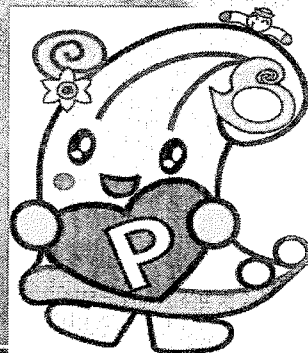
物忘れの心配はありませんか

年齢を重ねるごとに物忘れが気になりますか。記憶力の状態をチェックし、認知症を予防しましょう。裏面のチェックリストをご活用下さい。

せたな健こつ
ポイント対象
です

あたまの 健康チェック

のご案内



令和3年 10月23日(土)

受付時間 8:30~11:30

☆これ以外の日時につきましても対応可能ですのでお問い合わせ下さい。

場 所 せたな町健康センター

対 象 者 40歳以上の男女どなたでも受けられます

料 金 無 料

※あたまの健康チェックとは、パソコン画面上で、対面で質問に答えることで、記憶の衰えがあるかを判断します。

検査時間は15分程度。厚生労働省の研究事業や医療機関の脳ドックでも活用されています。

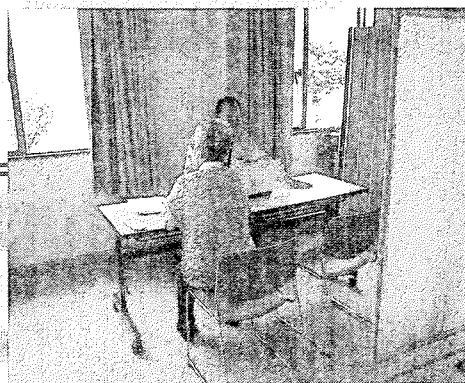
※人数に限りがありますので、必ず申し込んでください。

当日はマスクの着用をお願いします。

締切日：10月18日(月)まで

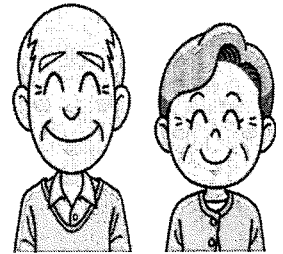
申込先：せたな町地域包括支援センター

84-5699 長内・金澤



受けられた方に手作り
マスクをプレゼントします

物忘れチェックリスト



もの忘れが多い

- 「また同じことを話しているね。」と言われるようになってきた。
- 人や物の名前が出てこなくなってきた。
- 携帯電話や財布、通帳などをどこに置き忘れたのか、探し物が増えた。
- 薬の飲み忘れが増えた。

生活面で困ることがある

- 同じ食品を購入し、期限切れや腐らせてしまうことが増えてきた。
- 同じ料理しか浮かばなくなった。作らなくなった。
- 調理が面倒でお惣菜の購入が多くなった。
- 鍋を焦がしそうになった。
- 家事が億劫になってきた。
- 洗濯機を回すが、干さないで放置してしまうことがあった。

不安感が強くなる

- 周りの人に嫌われているといつも思うようになった。
- 部屋で閉じこもることが増えた。
- 外出する時、何度も玄関ドアの鍵をかけたか確認するようになった。

意欲がなくなる

- 自分が好きだったものに興味が無くなった。
- 入浴や着替えが面倒になってきた。
- 何もやる気がしなくなってきた。

当てはまる場合や心配な物忘れなどありましたら、

下記までご相談ください。

せたな町地域包括支援センター 電話 84-5699 へ

回覧 北海道・北東北縄文遺跡群
世界遺産登録記念特別巡回展示
縄文のカタチ

～Reevaluation of the Jomon～



- 会 期…令和3年9月14日(火)～令和3年11月3日(祝・水)
- 場 所…生涯学習センター1階企画展示室
- 内 容…道南で出土した普段使いの土器が一堂に会し、当町からは大成区都遺跡北檜山区背負越遺跡の土器が展示されます。
- 問合せ…せたな町教育委員会 Tell 0137-84-6260

回
覧

令和3年度 町民スポーツ大会

第49回 町民駅伝競走大会

中止のお知らせ

「町民駅伝競走大会」については、今回で49回を数え、令和3年10月2日（土）に開催を予定しておりましたが、収束の見えない新型コロナウイルス感染症の状況を鑑み、多くの選手をはじめ、ご協力をいただく関係者の皆様の健康と命を第一に考えますと、感染防止対策に万全を期すことが難しい状況であると判断したため、誠に残念ではありますが開催を中止することに決定いたしました。

大会を楽しみにされていた皆様には、誠に申し訳ございませんが、ご理解くださいますようお願い申し上げます。

なお、例年同時開催しておりました「第31回商業祭」も、新型コロナウイルス感染拡大防止のため中止となりましたので併せてお知らせします。

せたな町教育委員会

お問合せ：大成教育事務所 電話01398-4-5511（杉村・馬場）

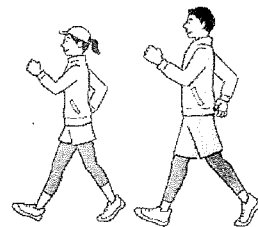
歩いて走って健康増進!

昨年全国3位!

※住民人口あたりの参加率
(人口2万人未満の部)

今年もせたな町は参加します!

オクトーバー・ラン&ウォーク



オクトーバー・ラン&ウォークとは…

- ・スマホアプリを使って毎日の走行、歩行距離を自動記録します!
- ・誰でも参加OK! コース、距離は自由! 自分のペースで出来る!
- ・全国の参加者、せたな町のランキングが分かる!

期 間：10月1日(金)～31日(日) **1**カ月間

場 所：場所や時間は自由です。

対 象：せたな町に在住の方でスマホをお持ちの方

部 門：ランニングの部、ウォーキングの部

参加料：無料

参加方法：ご自分のスマホからお気軽にエントリーができます。
詳しくは別紙チラシ及びランネット公式HPをご覧ください。

その他：イベント終了後、記録証を配布予定です。

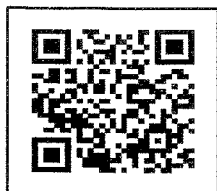


昨年度参加者数(せたな町)

ランニングの部 20名(男性17名、女性3名) 平均距離174.9km(1人当たり)

ウォーキングの部 84名(男性48名、女性36名) 平均距離129.7km(1人当たり)

★期間中の活動状況や全国ランキングはリアルタイムで確認できます。



ランネット公式HP
QRコード

お問合せ先
〒049-4592
せたな町北檜山区徳島63-1
せたな町教育委員会 社会体育係
TEL0137-84-6260

スポーツの秋はウォーク・ランで街を元気に。

全国自治体対抗戦



オクトーバー・ラン^アン^ドウォーク

参加無料〈開催期間〉10月1日(金)～31日(日)



毎日更新! 4つのランキングでモチベーション継続!

全国個人
ランキング

居住自治体内
個人ランキング

全国自治体対抗
ランキング

NEW
都道府県内
自治体対抗
ランキング

※ランキング参加自治体はHPでご確認ください。



arbee 推進委員



荻原次晴
スポーツキャスター。
元スキーノルディック
複合選手。長野オリ
ンピック日本代表



金 哲彦
プロランニングコーチ、
駅伝マラソン解説者。
箱根駅伝5区で2度
区間賞獲得



佐々木則夫
元サッカー日本女子代
表監督。女子サッカー
W杯優勝、2019年日
本サッカー殿堂入り



杉山 愛
元プロテニスプレー
ヤー。WTAツアー世
界ランク最高シング
ルス8位、ダブルス1位



芹澤信雄
プロゴルファー。ツアー
5勝、シニアツアー1勝。
チームセリザワゴルフ
アカデミー校長



田尾安志
野球解説者・評論家。
元プロ野球選手。東
北楽天ゴールデン
イーグルス初代監督



増田明美
スポーツジャーナリス
ト。女子マラソン日本
最高記録12回、世界
最高記録2回更新



松田丈志
元競泳選手。北京、ロ
ンドンオリンピックで
200mバタフライの銅
メダルを獲得



下条由紀子
公益財団法人ラン
ナース財団代表理事

〈イベント詳細・エントリーは公式サイトより〉 <https://arbee.net/octoberrun/> **オクトーバーラン** 検索

[主催] 一般財団法人アールビーズスポーツ財団 [お問い合わせ] 株式会社アールビーズ内大会事務局 october@runners.co.jp

[arbeeプロジェクトスポンサー]



あいおいニッセイ同和損保



JAPAN AIRLINES

Eat Well, Live Well.



がんばる人のチカラになるごはん!



[オクトーバー・ラン&ウォーク2021スポンサー]



2つのアプリで毎日の運動習慣をサポート! 全国どこからでも、どなたでもスマホ1つで参加できます。

オクトーバー・ラン&ウォークは10月1カ月間のウォーキングの歩数やランニングの距離を、「全国個人ランキング」「居住自治体内個人ランキング」「全国自治体対抗ランキング」「都道府県内自治体対抗ランキング」の4つのランキングを通じて競うイベントです。家族や仲間と、そして地域一丸となって10月の歩数・走行距離を競いながら、楽しみましょう! 歩数や走行距離に応じたクーポンやプレゼントの企画もご用意しています。 ※ランキング参加自治体はHPでご確認ください。

アプリダウンロード・エントリーの方法について

「ウォーキングの部」はコチラ



ウォーキングアプリ
「SPORTS TOWN WALKER」(スポーツタウンウォーカー)をダウンロード



歩いた距離に応じて動物のキャラが育ったり、ランキングが毎日更新されるのでアプリを見るのが楽しみになります



Android



iPhone

アプリをダウンロードし、10月に起動するだけで自動で「オクトーバー・ラン&ウォーク」への申し込みも完了します。

「ランニングの部」はコチラ



ランニングアプリ
「TATTA」(タッタ)をダウンロード



ランニング中は走行距離やペースがリアルタイムで表示され、音声でも案内されます。全国ランキングも毎日更新されます



Android



iPhone

アプリ内の「イベント」ページから「オクトーバー・ラン&ウォーク2021」をタップ(押す)すると申し込みが完了します。

2つのアプリは日々の運動やイベント参加など、 365日いつでもご活用いただけます!

アプリのダウンロードおよび、イベントのエントリー方法は、公式サイト内「参加方法」ページに掲載の「参加ガイドブック(PDF)」で詳細を紹介していますので、右記QRコードより、ご確認ください。

※ランキングに参加するにはSports net ID(新規登録無料)との連携が必要です





交通安全協会だより



交通安全協会は、交通事故をなくそうとさまざまな活動を行っている社会奉仕の団体です。安全協会窓口（せたな警察署内）では免許証の更新の際、協会への加入をお願いしたくさんの方々に加入をしていただいております。下記の事業を行っておりますが、すべて会員皆様の会費によってまかなわれております。日頃から格別の協力を賜り、厚くお礼申し上げます。

◎地域等では・・・

- ・街頭啓発やパトライト駐留作戦
交通安全運動の実施
- ・チラシや家庭新聞等による交通安全の広報
- ・新入学児童への交通事故防止

◎会員の方には・・・

- ・免許証の更新時における申請等のサービス
- ・更新申請書に貼布する写真の撮影サービス
- ・優良運転者・交通功労者表彰の実施
- ・チャイルドシート・交通安全DVD 無償貸出
- ・免許証ケース等の贈呈

地元特産物当選番号発表

（令和2年9月～令和3年8月更新者対象）

R2年度中＝504・514・519・595・611・728・744・
822・868

R3年度中＝26・34・104・161・207・243・255・
304・361・384・412・

会員さまのサービスの一環として、地元特産物を贈呈する企画を設けました。今回の対象者は、令和2年9月1日から令和3年8月31日までの更新者です。それ以降の会員さまは、来年度の対象になりますのでお楽しみにして下さい。尚、当選者には後日詳しい内容を送付致します。

反射材・反射マスク

取扱いしております！！

・・・反射材 自分をアピール 防ぐ事故・・・

歩行者や自転車利用者が、薄暮や夜間に交通事故に遭わないようにするためには、反射材やライトを活用することがとても効果的です。交通安全協会でも無事故を願い、子供から大人まで、今大人気のディズニーやスヌーピーのキャラクターなど各種反射材を取扱いしております。個人でも各種団体でもかまいません、お気軽に交通安全協会窓口（警察署窓口）へお越しください。

問い合わせ先・0137-84-6110（内線456）

一更新時講習日程一

更新時講習日程	せたなふれあいプラザ（全講習）	今金町民センター（優良）
10月7日 優良10時	一般11時 違反13時	初回16時 10月20日11時
11月9日 優良10時	一般11時 違反13時	初回16時 11月25日11時
12月8日 優良10時	一般11時 違反13時	初回16時 12月23日11時
1月12日 優良10時	一般11時 違反13時	初回16時 1月25日11時
2月9日 優良10時	一般11時 違反13時	初回16時 2月22日11時
3月10日 優良10時	一般11時 違反13時	初回16時 3月24日11時



若松小学校閉校記念事業実行委員会

事務局だより



若松小HP用QRコード

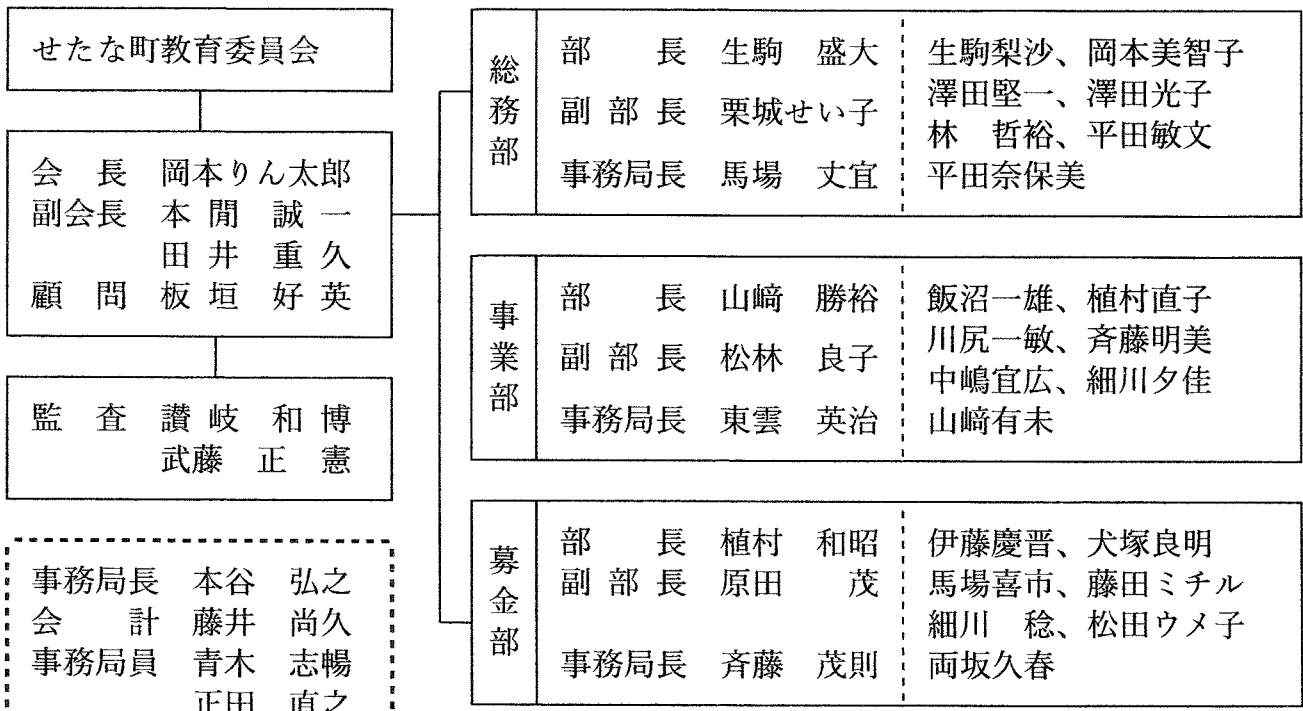
第1号 令和3年9月9日(木) 学校HP:<http://wakamatu.lolita-punk.jp/>

夏の暑さも和らぎ、秋風が爽やかに感じる季節となりました。若松の地域の皆様には、ますます御健勝にてお過ごしのことと思います。

さて、それまでの十分な話し合いの結果、令和2年2月に苦渋の決断として「若松小学校統合に向けた要望書」を正式にせたな町教育委員会に提出したとお聞きしております。その後、同年9月に若松小学校学校運営協議会を母胎に閉校準備委員会を立ち上げ、11月には正式に「若松小学校記念事業実行委員会」が発足致しました。これまで総会を含め、7回の役員会で記念誌の作成やコロナ禍での閉校式の在り方等について協議してまいりました。

この「事務局だより」では、これまでに決定して取り組んできたことを皆様にお知らせしていきますので、最後までご覧になっていただければ幸いです。(文責 本谷弘之)

実行委員会組織 (敬称略、部員についてはあいうえお順)



【各部業務内容】

- ◎総務部：案内状送付、名簿作成、記念品準備、式典補助
- ◎事業部：記念誌作成、送付、立て看板作成
- ◎募金部：募金集め、台帳作成等

【閉校記念式典の参集範囲について】

1 期日の設定について

閉校記念式典の期日を決定するにあたって、学校からは「卒業式、年度終わりの修了式に向けて、3学期は子どもたちと最後の時間をゆっくりと過ごしたい。」という要望を出させていただきました。それを踏まえ、農家の方々の仕事に差し障りがない時期で、なおかつ雪が積もらないうちに、と期日を考えました。



若松小学校閉校記念式典は、令和3年11月20日（土）午前10時開式とする。

2 コロナ禍での参観人数の算定について

緊急事態宣言の最中では、開催自体が危ぶまれます。しかし、宣言下であっても宣言がなくとも「新しい生活様式」に照らし、開催するための条件を考えました。若松小学校体育館を会場とし、そこで感染対策をしっかりとりながら開催するには、約1mの感覚をあげ、前後をずらしてイスの配置を行うことで、100名前後、できれば100名弱が望ましいという結論となりました。



この人数に合わせるために、案内状の送付については、実行委員を除いては、100周年事業以降の卒業生及びPTA役員、賛助会員と町内会役員に限定する。

3 参加者の居住区について

感染拡大を防止する意味からも、町内外の人流をできるだけ抑えたいと考え、例外を設けることなく参集範囲（居住区）を限定することが望ましいと判断しました。このことで、万が一再び緊急事態宣言が出た場合でも連絡が取りやすく、対応がしやすくなります。



案内状の送付は、せたな町内在住者に限定する。

4 来賓の対応について

上記の決定は、あくまでも実行委員会としての決定です。つまり、一般参加者を募るのは、この実行委員会が判断することだということです。ただし、本来、閉校記念式典は、若松小学校が町立学校であることから、町が行う行事となります。このことから、町が考える来賓のリストについては、町にお任せすることとしました。



せたな町教育委員会が来賓として案内する範囲はこの限りではない。

※ 今般の情勢を鑑み、閉校記念式典後の「思い出を語る会」のような飲食を伴い、大勢での会話をを行う場は設けず、式典後はそのまま終了ということにいたしました。

【ご寄付のお礼】

今年2月には、募金部の方々が協力して、皆様のお宅にご寄付のお願いにまいらせていただきましたところ、一般寄付、関係団体の篤志寄付、と合わせてたくさんのご芳志をいただき感謝申し上げます。最終監査が終わりましたら、皆様に収支のご報告をさせていただきます。本当にありがとうございました。

【記念碑の作成について】

記念碑の作成については、実行委員会役員の中でも様々な意見が出されました。最終的な結論として以下のように決定し、デザインも決定して発注済です。コロナ禍であることから、密な状態を作らないよう除幕式も行いません。閉校式前には完成しておりますので、どうぞご確認ください。



- ・新たな石碑は作成せず、校門にある石碑（下の写真）の校名の下に、校舎落成の年月日と閉校の年月日を刻んだプレートを埋め込む



令和3年5月26日 24年ぶりのスーパームーン皆既月食の始まりと校名石碑

【児童のアトラクションについて】

閉校記念式典の中で、参列していただいた方々に少しでも子どもたちの活躍をご覧いただきたいと、「アトラクション」として式次第に入れていただくことができました。

アトラクションの準備の間には、子どもたちの活動の様子をスライドでご覧いただく予定もあります。

肝心のアトラクションの内容は。。。

これは当日までのお楽しみということでお待ちください。

当日ご参加できない方へは、後日、若松小学校HPへその内容を写真や動画でアップいたしますので、楽しみにお待ちください。

できれば、当日の様子をそのままオンライン配信したいと思っておりますが、器楽演奏等の音楽配信時に最適な状態で配信するための調整がまだ出来ていません。次回の「事務局だより」で受信の仕方をご案内できるよう事務局でもなんとか頑張りたいと思っております。

【終わりに】

実行委員会として考えるべき事はほぼ終了し、形が整いつつあるため、こうして皆様にも現状をご報告できるようになりました。次回は、式次第や、具体的な参加人数等をお知らせし、当日を迎えることができるのでは考えています。式典には参加できないけれども、記念誌はほしいという遠方の方の声も聞こえていますので、HPの掲示板をうまく使いながら周知していければと考えています。今後ご理解・ご協力のほどよろしくお願いいたします。



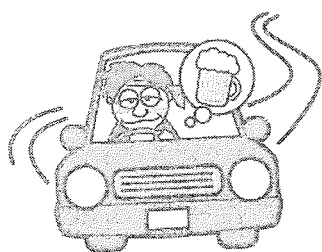
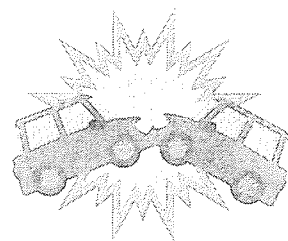
せたな 

交通安全

2021
だより

☆ 町内で人身交通事故多発中 ⚠

今年に入ってから、人身事故が6件発生しています。
『うっかり・ぼんやり』によるものが多いことから、
車を運転する際には、周囲の安全確認をしっかりと行ない
『かもしれない運転』に徹しましょう。



ダメ！飲酒運転

☆ 飲酒運転を根絶しよう

飲酒運転は、悪質な犯罪行為です。飲酒運転した人、
させた人も罪に問われます。
町民一人ひとりが、飲酒運転を「しない・させない・
許さない」を合い言葉に、町内から飲酒運転を無くし
ましょう。

☆ シートベルトの全席着用

全道で発生している死亡交通事故のうち、シートベルト非着用であった事
故では70%以上がシートベルトをしめていたならば生存していた可能性
があります。
運転手の方は、同乗者のシートベルト着用の確認・声かけを行いましょ

町内で交通死亡事故の発生！！

令和3年6月8日に大成区長磯において交通死亡事故が発生しました。今回の事
故も含めて、事故の多くは単独交通事故です。

ひとりで車を運転するときは『ながら運転』はやめて、眠気を感じたらすぐに休
憩を取り、余裕を持ったドライブに努めましょう。

今後も、交通事故減少に向けた取り組みを進めていきますので、引き続きご協
力をお願いいたします。

せたな町交通安全推進委員会



令和3年 9月21日(火)から9月30日(木)まで

秋の全国交通安全運動

交通ルールを守って 交通事故をゼロにしましょう！

子供と高齢者を始めとする 歩行者の安全確保

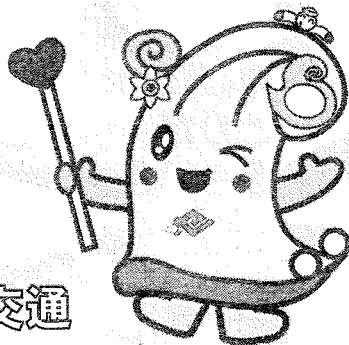
☆交通ルールを守りましょう！

歩行者が横断中の交通事故が多発しています。交差点では信号を守るとともに、横断歩道でも走行車両がないことを確認してから渡りましょう。

夕暮れ時と夜間の事故防止 と安全運転意識の向上

☆夕暮れ時は早めのライト点灯！

秋になると、日没時間が早まり交通事故が多発する傾向にあります。反射材を活用するとともに、自動車や自転車の早めのライト点灯を心がけましょう。



自転車の安全確保と交通 ルール遵守の徹底

☆自転車安全利用五則を守り ましょう！

- (1) 自転車は、車道が原則、歩道は例外
- (2) 車道は左側を通行する
- (3) 歩道は歩行者優先で、車道寄りを徐行する
- (4) 安全ルールを守る
- (5) 子供はヘルメットを着用する

飲酒運転等の悪質・危険 な運転の根絶

☆飲酒運転やあおり運転は極 めて悪質・危険な行為です！

「飲酒運転を絶対にしない、させない」という強い気持ちを持ちましょう。運転するときは「思いやり、ゆずり合い」の気持ちを持った運転を心がけましょう。

9月30日(木)は

「交通事故死ゼロを目指す日」です

第16回 せたな悠遊ふれあい パークゴルフ大会

～高齢者・身障者とのパークゴルフ大会を通じて生まれる
心と心のふれあいを深め併せて健康の増進を図る～

主催 せたな町社会福祉協議会

後援 せたな町・せたな町パークゴルフ協会・北海道共同募金会

日時 令和3年10月7日(木)
集合受付 午前 8:15
開会式 午前 8:45 試合開始 午前 9:00 小雨決行

場所 北檜山グリーンパーク(北檜山パークゴルフコース)
せたな町北檜山区豊岡352-1

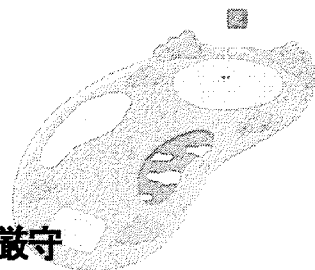
参加対象者 65才以上(高齢者)・身障者の町民

参加費 無料

各賞 入賞景品・参加賞を用意しております。

申込締切日 9月30日(木)まで *期日厳守

申込先 せたな町社会福祉協議会 (TEL 0137-84-4600 / FAX 84-4699)



当日はマスク着用の上、検温・手指の消毒にご協力をお願いいたします。

この事業は、赤い羽根共同募金の支援を受けています

(キトリ)

<参加申込書>

氏名	性別	生年月日	年齢	住所	電話番号
		大正・昭和・平成 年 月 日			
		大正・昭和・平成 年 月 日			
		大正・昭和・平成 年 月 日			
		大正・昭和・平成 年 月 日			

注)同点の場合、誕生日の早い方を上位とするため、生年月日は正確にご記入願います



公開医療講座『かわら版』 Vol.17

感染対策委員会より

免疫力低下に繋がる「秋バテ」にご注意を

秋は、真夏の疲労や朝晩の寒暖差から、自律神経の乱れが生じ、食欲不振や倦怠感などの不調が起きやすい時期です。内臓・体の冷えに注意し、体調を整えておきましょう。



**** スタッフ紹介 ****



地域医療連携室

前田 ゆか

こんにちは。地域医療連携室の前田です。今年4月に育児休暇を明け、医事課から異動となりました。5か月が経ち少しずつですが仕事と育児の両立の生活にも慣れてきたところです。少しでも早く地元のせたな町で、住民の方々のお力になれるよう努力していきます。よろしくお願い致します。

「健診」「検診」何が違うの？

検査科の金田が担当しました



多くの場合、健診を職場あるいは自治体単位で1年に1回行われます。地域によるところがありますが7月あるいは9月ごろにスタートし11月くらいまで行われるケースが多いようです。

さて、“ケンシン”には「健診」と「検診」がありますが違いがどこにあるかご存じですか？

「健診」とは「健康診断」を略したもので言葉通り“健康であるかどうか”を確認するために、病気の危険因子があるか否かを確認する事を目的にします。そして「検診」とは“ある特定の病気にかかっているかどうか”を調べるために検査・診察を行い、チェックする事で早期に発見し早期に治療する事を目的としています。「がん検診」が検診の代表例ですが、その他にも骨粗しょう症検診や肝炎ウイルス検診などもあります。「健診」のタイミングに合わせて「検診」も加えて行うケースが多いので受診者は紛らわしいのは当然だと思います。ただ、せつかなので違いを覚えて頂ければ今後『ケンシン』の見方も変わってくるかと思われま。

【地域医療連携室からのお知らせ】

9月16日(木)より外来診療担当表が変更になります。

		月	火	水	木	金	土
午前	8:30~	松井	當間	片野		松井	片野(第1,3)
	10:15~	長島	松井	佐々木	片野	片野	上野(第4) 津熊(第2,5)
午後	14:00~	松井		佐々木		佐々木	
	15:30~	佐々木	佐々木	片野	當間	松井	

今月のひとさら~新米で美味しく栄養を~

今月の担当: 管理栄養士 上田 麻耶

新米の季節です。1日のエネルギーの半分は主食(糖質)で摂るのが望ましいです。美味しい新米をたくさん食べましょう!今回は枝豆を使い、たんぱく質も摂れるようにしました。

アレンジおにぎり(枝豆・塩昆布)

<材料 2人分>

- ・米……………1合
- ・枝豆……………20粒程度
- ・塩昆布………大さじ1
- ・ごま油………小さじ1

<作り方>

- ①ご飯を通常の水加減で炊く。
- ②炊きたてのご飯に枝豆・塩昆布・ごま油を混ぜる。
- ③おにぎりにし、お好みで海苔を巻いたら完成!



「健診(検診)」の種類

IMSグループ道南ロイヤル病院
医療公開講座『かわら版』vol.17

我々が行う健診は一般健診(または法定健診)と言われることが多くすべての働く人が対象の健康診断です。

また、40歳以上74歳以下の方には特定健診(別名メタボリック健診または生活習慣病健診)、75歳以上の方には後期高齢者健診などが加えられます。さらに企業側や市区町村別でプラスα的に項目の追加やオプションとして選択してもらうケースもあるようです。先に述べた「がん検診」などが一例と言えるでしょう。当院の主な健診内容は下記を参照下さい。



〈検査結果〉についての一例



◇尿素窒素・クレアチニン・尿酸(腎機能検査)◇

腎臓の機能が悪くなると基準値より高くなる傾向を示します。また、尿酸は高くなりすぎると痛風の原因につながります。

◇HbA1c(糖代謝検査)◇

血糖値が上がっていなくても高い場合は糖尿病(予備軍含む)の疑いが出てきます。また、逆に血糖値が高めでもHbA1cが基準値内であれば糖尿病よりも一過性の高血糖を起こしてるだけかも知れません。

◇ピロリ菌抗体◇

採血で抗体があるかを調べます。抗体が陽性であればその数値によって現在ピロリ菌に感染しているか否かがある程度わかります。ピロリ菌に感染してる状態のままだと胃炎を起こす可能性があり、さらに胃がん発症リスクが他の人より高くなります。

◇便潜血◇

文字通り便に血が混じっていないかを調べます。

血が混ざった(陽性)と判断された場合は胃からの上部消化管あるいは大腸からの下部消化管出血が起きてると考えられます。胃潰瘍や痔などの良性疾患の場合もありますが、胃がんや大腸がんの可能性も出てきます。ただし、胃からの出血の場合は肛門から便として出てくるタイミングには血液の成分であるヘモグロビンが変性してこの検査では捉えられない可能性が起こります。

これに対し、下部消化管からの出血に対してはかなり鋭敏に捉え、そのため『大腸がん検診』の検査法として重要視されているのです。また1回のみ(1日のみ)で陽性を捉える事ができればいいのですが、採取のし方や出血のタイミングなどで1回目には陽性にならず2回目(2日目)に陽性となるケースもあり検出率を高めるために2回法(2日法)が推奨されています。

<主な健診コース及びオプション>

★健診コース★

*Aコース(一般的なもの)13,000円(税込)

①身長、体重②腹囲③視力④聴力⑤血圧⑥尿検査⑦胸部レントゲン
⑧心電図⑨血液検査

*Bコース(上記①~⑦) 7,000円(税込) *Cコース(Aコース+バリウム検査)
18,000円

★オプション検査(一例)★

*腎機能検査(尿素窒素・クレアチニン・尿酸)550円(税込)

*糖代謝検査(血糖・HbA1c)1,100円(税込)

*ピロリ菌検査(採血)500円(税込)

*便潜血(1回法)1,100円(税込) *骨密度測定(DEXA) 2,200円(税込)

年に1度は健診を受けましょう!

