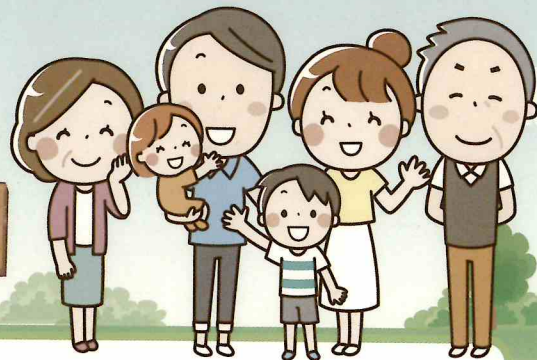


あなたの健康。 家族のしあわせ。



申し込み締め切りを延長しました！この機会にぜひ、受診してください！！

乳がん検診・子宮がん検診のご案内

1. 日 程：令和3年 **10月9日（土）**
2. 受付時間：午前の部 ① 8時00分～ 8時45分
② 9時00分～ 10時00分
午後の部 ③ 12時00分～ 12時45分
④ 13時00分～ 13時30分
3. 場 所：瀬棚保健センター

<検診料金> \ 大腸がん検診（有料・200円）も一緒に受けることができます /

対象	検診	乳がん検診 (定員90名)	子宮がん検診	子宮超音波検査
20～29歳				
30～39歳		600円	500円	200円 (子宮がん検診と併用)
40～49歳				
50歳以上				

- * 子宮がん検診は毎年受診できますが、**乳がん検診は2年に1回**となっております。
- * 新型コロナウイルス感染防止のため、原則、マスクの着用をお願い致します。また、新型コロナウイルス感染拡大状況によっては中止となる場合があります。また、来年2月には札幌へのバスツアーを予定していますが、こちらの検診も中止となる場合がありますので、ご了承ください。

<お申し込み・お問合せ先>

10月1日（金）までに下記担当へご連絡ください。

- 瀬棚支所 保健師 TEL：87-3311
- せたな町健康センター保健師 TEL：84-5984

せたな健こつ
ポイント対象！

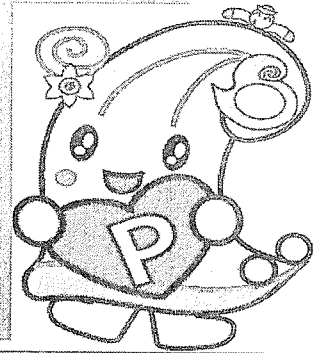


物忘れの心配はありませんか

年齢を重ねるごとに物忘れが気になりませんか。
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9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 瀬棚保健センター

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4日(月)まで

申込先：瀬棚支所 87-3311 田畑

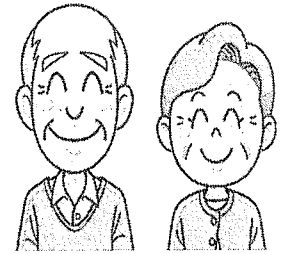
せたな町地域包括支援センター

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 ^

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

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)

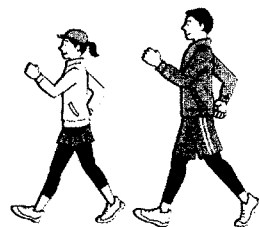
歩いて走って健康増進!

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。

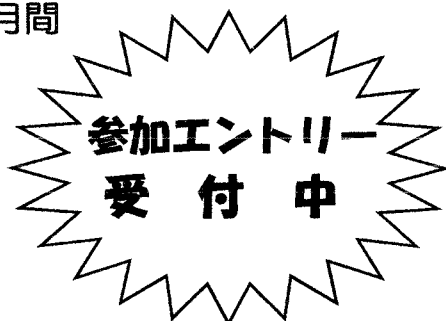
対 象：せたな町に在住の方でスマホをお持ちの方

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。



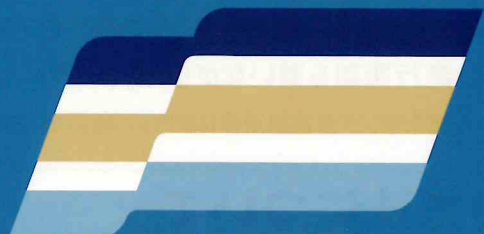
ランネット公式HP
QRコード



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



arabee
オンラインシリーズ

オクトーバー・ラン&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。



arabee 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。シニア
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
ナーズ財団代表理事

〈イベント詳細・エントリーは公式サイトより〉 <https://arabee.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

[arabeeプロジェクトスポンサー]

MS&AD

あいおいニッセイ同和損保



JAPAN AIRLINES

Eat Well, Live Well.

Aj
AJINOMOTO.

「がんばる人のチカラになるごはん」

勝ち飯



健康未来、創ります

日本新薬

[オクトーバー・ラン&ウォーク2021スポンサー]

amino
VITAL

THE SUPER
SPORTS XEBIO

Victoria

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



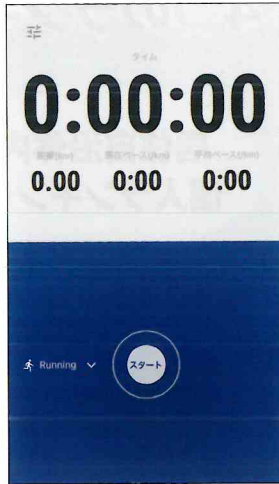
iPhone

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

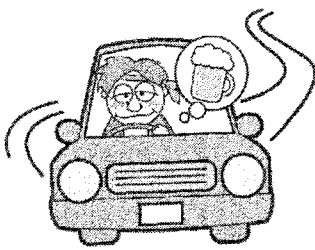
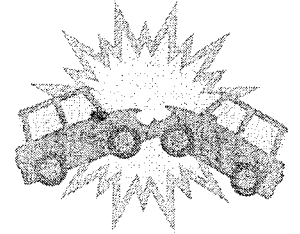


交通安全

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

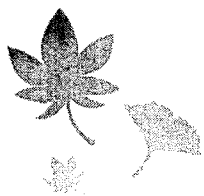
全道で発生している死亡交通事故のうち、シートベルト非着用であった事
故では70%以上がシートベルトをしめていたならば生存していた可能性
があります。
運転手の方は、同乗者のシートベルト着用の確認・声かけを行いましょ

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。



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

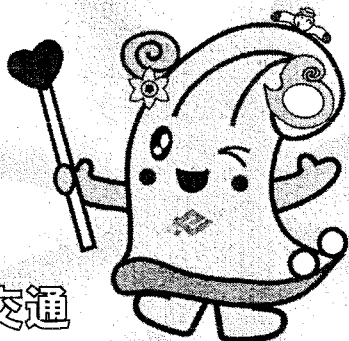
☆交通ルールを守りましょう！

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



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

せたな地区交通安全協会連合会・R3年9月発行・84-6110（せたな警察署内）



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。



身体を冷やさない

適度な運動

しっかり休む

冬に向けて、免疫力を高めておきましょう。

**** 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。今年の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。よろしくお祈り致します。

「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”を確かめるために行い、病気の危険因子があるか否かを確かめ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	片野	松井	片野(第1,3)
	10:15~	長島	松井	佐々木		片野	上野(第4) 津熊(第2,5)
午後	14:00~	松井	佐々木	佐々木	當間	佐々木	
	15:30~	佐々木		片野		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!

