



●久遠鶴太
ちょっと体重が気になるが、元気がとりえ。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7

鶴太さん：(雪かき中) 雪かきはやっぱり大変だなあ・・・。
亀助さん：おはようございます。今年もよろしくお願ひいたします。
雪かき、大変ですね？

＜亀助のこころの俳句＞
いつまでもあると思うな健康体！



鶴太さん：私こそ、よろしくお願ひいたします。
今年は雪が多くて大変です。でも、考えようでは、いい運動になります。
今年の正月の体重増加も1キロでおさまりましたし・・・自分としては、上出来です。

●檜山亀助
糖尿病を持つ71歳。
趣味は俳句。

亀助さん：それは、良かったですね。私は糖尿病があるので、盆も正月も気をつけなくてははいけません。
鶴太さん：糖尿病があると、日頃からいろいろと気をつけることが多くて、大変ですね。
亀助さん：若い頃の暴飲暴食など、好き勝手が原因です。今さら後悔しても「後悔先に立たず」ですね。
鶴太さん：私もいろいろな病気になる年代なので、生活習慣病だけでなく、ほかの病気にも気をつけないと・・・。

亀助さん：そうですね。これからは元気に過ごすためには、必ず健診を受けて、その結果を生かした生活をしてほしいですね。

鶴太さん、忙しそうだな。そうじゃ、保健師さんの所、覗いてみよう。

亀助さん：では、お忙しそうなので、これで失礼します。雪かき、頑張ってください。
鶴太さん：亀助さんも、雪道の散歩は気をつけてくださいね。

保健師：昨年、特定健診の実施内容についてアンケートを実施したので、その結果をまとめてみよう。アンケート数は269名(実施総数は293枚)で、意見の多いものから順位をつけてみよう。



アンケート項目	1位	2位	3年度	3区のアンケート状況
希望する実施時期	春	冬	秋	北檜山区は春・冬、瀬棚区は夏・冬、大成区は春・秋の意見が多い。
希望する実施時間	午前	午後	夜間	3区とも午前の希望が多いが、大成区は特に午後の時間帯を希望する人も多い。
希望する実施場所	町の中心地	近所の会館	病院	3区とも町の中心部が1位だが、近所の会館の希望が多い。
希望する健診項目	眼底検査	心電図	その他	3区とも眼底検査と心電図が多い。その他は「項目が選べる」「CT」など
希望する健診料金	500円程度	無料	その他	3区とも500円程度が多い。
受診しない理由	病院に通院中	健診が面倒	健康である	北檜山区は実施時期が合わない、瀬棚区は健康である、大成区は健診が面倒が多い。

保健師：アンケートで皆さんの意見を聞くと、今やっている健診の見直しの参考になるなあ。実施時期や健診料金は、今のままでいいみたいだけど、時間帯や希望する健診項目は、見直す余地はあるのかもしれない。各区の実情や要望も考慮した健診を組み立てられればなあ。よしッ、皆さんが受けやすい健診や健康づくりに役立つ健診にするためにも、私たちも頑張らないと!!
まずは、来年度の日程を早めにみなさんにお知らせしよう!!



健診、何か変わるかもしれないなあ。楽しみ。次回は日程や健診内容が分かるかも・・・。また保健師さんの所に来てみよう。このことを鶴太さんや亀助さんに伝えなきゃ。

券／大人2、800円、小人・シルバ150円※ほかにも回数・ナイター・シーズン券あり。1日券・ナイター・期間／2月は9時から団体割引あり。●営業月間は5日・6日・12日・13日のみの営業で、時間は土曜日が9時から21時まで、日曜日は16時までとなっております。●問い合わせ先／クアアラザピリカ ■01377・7111

せたな町北檜山区
温泉ホテルきたひやま
露天風呂 サウナ、全身浴 泡沫浴 圧浴 歩行浴、かぶり湯 寝湯 打瀬浴を備えた本格的スパホテルに入って、農産物や海産物をふんだんに利用した料理で各種ご宴会を。●宿泊料／洋室シングル1泊1名様7,900円、洋室ツイン1泊2名様7,900円、和室1泊4名様7,700円(お一人様の料金です。朝・夕2食付) ※繁忙期(ゴールデンウィーク、お盆、お正月)料金有り。●問い合わせ先／温泉ホテルきたひやま ■01377・844・4120

せたな町瀬棚区
純米酒「吟子物語」好評発売中!
新米(アヒガモ農法による有機米)で醸造した純米酒「吟子物語」が好評発売中です。現在は、加熱処理をしていない生々バジョンが発売中ですので、この機会にぜひご賞味ください。「吟子物語」は町内の各酒販店で購入することができます。また、地方発送も承りますので、お土産やご贈答にもぜひご利用ください。●販売価格(税込)／1.8ℓ 2,500円／720ml 1,200円 ●問い合わせ先／せたな町酒販会(事務局／せたな商工会瀬棚支所内) ■01377・877・3435

せたな町大成区
身も心もあつたか
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、地元の旬の素材をいかした郷土料理でゆったりとリラックスマジメてはいかがですか。※平成23年2月28日まで新年会の宴会プランもありません。また宴会当日は入浴無料!さらに次回利用お風呂券がつい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6,000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 ■013988・45522