

こんにちは

保健師です



天田保健師です

自分の健康状態、確認していただけますか？

日本の平均寿命（2016）は男性80歳、女性87歳ですが、健康寿命（介護を受けたり寝たきりになったりせず日常生活を送れる期間）は男性72歳、女性74歳と10歳ほどの差があります。これは、亡くなるまで、介護を受けたり寝たきりで過ごす期間が約10年間続くということでもあります。健康を害する原因のひとつは、3大生活習慣病「がん・心疾患・脳血管疾患」です。さらにこれらは死亡原因の5割以上を占めています。生活習慣病は重症化するまで自覚症状がありません。

生活習慣病の予防のカギはメタボ対策

メタボリックシンドローム（メタボ）は、内臓の周りに脂肪がたまった状態（内臓脂肪型肥満）に、高

血圧、高血糖、脂質異常のうち2つ以上が重なった状態です。メタボ状態が長く続くと動脈硬化が進行し、3大生活習慣病を発症する可能性が高まります。

始めましょう、メタボ対策！

生活習慣病の兆候があるか確認できる特定健康診査（特定健診）を受けましょう。健診結果を「メタボの有無」、「基準値を超えている項目」、「年々悪くなっている値がないか（経年変化）」にポイントをおいて見てみましょう。検査項目↓発症の可能性がある病気

- ・ 腹囲、BMI ↓ 肥満
- ・ 血圧 ↓ 高血圧
- ・ 血糖、HbA1c、尿糖 ↓ 糖尿病
- ・ 中性脂肪、HDL、LDL ↓ 脂質異常
- ・ AST (GOT)、ALT (GPT)、γ-GTP ↓ 肝機能低下

・ 尿蛋白、eGFR ↓ 腎臓病
健診結果が確認できたら、項目に沿った生活習慣の改善に挑戦してみよう！

メタボの元は、内臓脂肪の過剰な蓄積です。蓄積した脂肪からは有害なホルモンが分泌され、高血圧、高血糖、脂質異常を起こしやすくなります。そのため、肥満の方は、体重の3〜4%を減らすと、血圧や血糖、脂質異常も一緒に改善することが多くあります。まずは体重減少に取り組んでみましょう。一方で、肥満がなく、血圧や血糖の値だけが高い方も生活習慣病になるリスクがあります。肥満が原因ではない別の要因が潜んでいる可能性があるため、精密検査を勧められたら必ず病院受診をしましょう。

きつい生活習慣の改善方法は長続きしません！

生活習慣の改善と言われると思いきふのは「きつい食事制限」と「つらい運

動」。この2つができれば、確実に短期間での改善が見込めますが、長く続けるには不向きな方法です。健康な体を保つには、体に良いことを習慣化して長く続けることが重要です。野菜から食べる、よく噛んで食べるなど、良い習慣に一つでも変えて長く続けられることから始めましょう。

特定健診の申し込み受付中です。

【日程】8月30日（木）〜31日（金）

【料金】1000円

肺がん・胃がん・大腸がん・前立腺がん検診も一緒に受けましょう。

【日程】

特定健診と同日

【肺がん】

40歳以上 無料

【胃がん】

40歳以上 5000円

30〜39歳 15000円

【大腸がん】

40歳以上 5000円

【前立腺がん】

40歳以上 20000円

～お問い合わせ・ご相談は下記まで～

住民課保健予防担当 56 - 2122



地域おこし協力隊活動報告⑥

佐々木 絢子（企画商工課）

皆様こんにちは。平成29年1月に着任し1年半が過ぎました。

私の活動は肉や皮をはじめとする包括的なエゾシカの資源活用と、それに付随した製品開発や普及が主な内容です。

これまで、ミヨウバンを用いた毛皮の製作や、植物タンニン剤を用いた鞆し革の製作を行ってきました。おかげさまで当初より納得のいく出来上がりになり安定して仕上げる事が可能になりました。

今年度は、革を活用したワークシヨップを新たに毎月実施しております。皮鞆しを簡易的に体験し、完成した革を使って暮らしの中で使えるものを手作りします。

また村民の方々に革を容易に提供できる体制を整っておりませんが、製革は任期後も継続していくつもりですのでどうか気長にお待ちくださいませ。

占冠村へ来て日々新たな発見があり新鮮味を感じる機会が増えました。任期後もこの村に身を置くこと



ができるよう引き続き努めて参ります。

今後とも何かとお世話になるかと存じますが、よろしくお願い申し上げます。

地域とともに

コミュニティ・スクール情報④ ～占冠中央小学校編～

コミュニティ・スクールとなって5年目を迎えた占冠中央小学校は、今年度、占冠中学校と小中一貫教育をスタートさせました。

占冠中央小学校と占冠中学校に通い、義務教育9年間を終える時の子どもたちの姿を明確にして、小・中学校で共有するとともに、その姿に向かうために、小学校6年間で、確実に資質・能力を身に付けさせることが大切であると考えています。

そのため、子どもたちが小学校から中学校に進学する際、学校生活に大きな段差ができないよう、9年間の授業内容を計画した「小中一貫教育課程」を作成しました。これからは、授業内容をはじめ、行事や地域と協働した活動、部活動など、小学校と中学校の取組を見直して、子どもたちにとって無理のない、つながりのある活動にしていく予定です。

その一環として、トマム学校も含めて、村内の全ての子どもに「熊よけ鈴」を配付し、カバンに付けて登下校することとしました。これは、防犯の効果も期待しており、地域の皆様には、鈴の音で、小・中学生が近くにいることに気付いていただき、地域全体で、子どもたちを見守っていただけるとありがたいです。小学校、中学校の垣根を越えて、地域の子どもは地域全体で育てる機運の醸成につながるよう、コミュニティ・スクール及び小中一貫教育の取組を進めてまいります。



■お問い合わせ 占冠村教育委員会 電話 56-2182