

# 北海道の健康状態の傾向



こんにちは  
保健師です



矢田保健師です

**北** 北海道の主な死亡原因は、第1位がん(31.5%)、第2位心疾患(15.1%)、第3位肺炎(9.3%)、第4位脳血管疾患(8.0%)となっています。生活習慣病に関連する疾患である、がん、心疾患、脳血管疾患の占める割合が54.6%を占めています。

北海道では、生活習慣病に関連する主な疾患の原因となる高血圧・肥満の有病者の割合が男女ともに全国平均を上回り、増加している状況です。また、糖尿病が強く疑われる可能性が否定できない者の割合も全国平均より低いもの高い割合を占めています。(平成27年 厚生労働省)

## 占冠村の健康と生活習慣の傾向

村の死亡原因は、第1位がん、第2位心疾患、第3位脳血管疾患と、北海道のデータとほぼ同じ状況でした。これらの原因となる生活習慣病として、高血圧・脂質異常・糖尿病があります。この有病者が平成29年度の健診の結果、全国平均を上回る高い状態でした。また、問診の結果、生活習慣の項目で飲酒、喫煙、運動習慣がない、食べる速度が速い等の生活をしている人が多い状況でした。

## 危険です！「治療しているから大丈夫」

生活習慣病を治す薬はありません。薬は、あくまで体の機能を助けるものです。治療する前と同じような生活を続けていけば、症状は少しずつ進んでいきます。その状態が行きつく先は、がん、心疾患、脳血管疾患(重症化)です。しかし、生活習慣の見直し・改善が少しでもできれば重症

化も抑えることが可能です。

## 自分に合う生活スタイルを選択しましょう

医療は、日々進歩し、生活習慣病を改善する方法についても多くの情報が入ってきました。生活改善の基本は、適切な食事や運動を取り入れることです。常に自分の健康状態・原因を確認し、正しい情報を選びとって、生活の中に一つでも取り入れることが健康を維持することにつながります。

## 糖尿病講演会のお知らせ

十勝から医師2名、管理栄養士1名、管理薬剤師1名が来村されます。

日程 平成30年10月25日  
内容 ①糖尿病診療の最新情報

- ②糖尿病治療は食事がキホン
- ③簡単にできる糖尿病の運動
- ④歯周病と糖尿病の深い関係

各講演時間は約30分。昼休憩をはさみますので、午前だけ、午後だけなどの参加も可能です。

時間 11時~14時(昼休憩あり)

場所 占冠村コミュニティプラザ

料金 無料

減多にない機会です。多くの参加者をお待ちしております。詳しい内容は別途チラシ及びお申し込み先でご確認ください。

## 8月に集団健診を受けられなかった方、個別に健診が受けられます

占冠・トマム診療所で眼底検査以外の健診項目を受けることができます。旭川がん検診センターでは、健診全てとがん検診が受けられます。

◎ 住民課保健予防担当  
TEL 56・2122



## 防災の日について

9月1日は国民が災害についての認識を深め、地震や台風、豪雨などへの準備をする「防災の日」です。この「防災の日」を含む1週間(8月30日～9月5日)を防災週間として、防災に関する講演会、防災訓練、防災功労者の表彰が全国各地で行われます。

災害からの被害を軽減する為には、これまで発生した地震・水害・火災・雪害等から得られた教訓を活かし、常に災害が発生したときの備えを充実し、適切な対応ができるよう心構えをしておくことが大切です。

2016年に大きな被害をもたらした南富良野町の水害は記憶に新しいと思いますが、水害は村でも起こりうる災害のひとつであり、備えを怠ってはなりません。

災害時に村民の皆様が、迅速に避難できるように、富良野消防署占冠支署、占冠消防団、占冠村役場は、村民の皆様の防災意識の向上をめざし、起こりうる災害に備え、訓練を行って参りたいと思います。

今年度の占冠村の防災訓練は冬場に雪害訓練を実施予定です。占冠村から別途ご案内しますので、積極的なご参加をお待ちしております。



### 救急出場状況 (8月分)

|      |     |       |
|------|-----|-------|
| 交通事故 | 1件  | (1人)  |
| 一般負傷 | 3件  | (2人)  |
| 転院搬送 | 1件  | (1人)  |
| 急病   | 14件 | (12人) |
| その他  | 1件  |       |

|              |      |        |
|--------------|------|--------|
| 8月計          | 20件  | (16人)  |
| 累計           | 177件 | (162人) |
| ※ ( ) 内は搬送人員 |      |        |

富良野広域連合 富良野消防署占冠支署 ☎56-2119

## 地域とともに

### コミュニティ・スクール情報⑦

#### ～占冠中央小学校編～

我が国においては、グローバル化の進展や少子高齢化、学校が抱える課題が複雑化・困難化する中、未来を担う子どもの豊かな成長のためには、社会総掛かりでの教育の実現が不可欠であり、学校が「地域とともにある学校」へと転換することが求められています。

その方策として、学校、家庭、地域の代表が協議する「学校運営協議会」を設置する「コミュニティ・スクール」の取組が、全国で進められています。

「地域とともにある学校」として、地域の自然や歴史、文化に触れたり、地域の方々を講師とした体験的な学習を行ったりすることのみが、「コミュニティ・スクール」なのではなく、地域に住まう子どもたちをどのように成長させるのか、そのために、学校や家庭、地域がどのような取組を行うのかを「熟慮」し「議論」する「熟議」を行う学校運営協議会の機能が大切になります。

占冠中央小学校では、「ふれあいタイム」という放課後の時間に学校で遊ぶ活動を行い、地域の方に「見守り」としてお手伝いいただいています。この活動は、子どもたち同士が遊びをとおして、自らコミュニケーションをとり、人間関係を創り出すことがねらいです。「見守り」の方にも、ねらいをご理解いただき、大人が積極的に関わるのではなく、子どもたちの人間関係づくりを見守っていただいています。

今後も、子どもたちの現状から、目指す姿を地域の方々と共有するとともに、活動の意義を再確認して、次代を担う子どもたちの成長に尽力していきたくと思います。



☎ 占冠村教育委員会 電話 56-2182