

楽しかったね、バス遠足!!

10月14日、3回目『あいあいランド』を行いました。

今回は、バス遠足です。16組の親子の参加があり、みんなでバスに乗って「オホーック木のプラザ」へ。木のプラザでは、大型滑り台や汽車・パズルやままごと・たくさんのおもちゃで遊ぶ存分楽しんできました。

遊んだ後は、お母さんの手作りのお弁当を食べて、体も心もいっぱいになった1日でした。



たくさん遊んだよ

お知らせ

あいあいランド

秋と言えば「食欲の秋」
今回の『あいあいランド』は、2歳児以上を対象に調理実習を行います。食生活改善推進委員さんの力を借りて、親子一緒に調理実習を楽しみましょう。

昔ながらの「じゅう団子」作り等を予定しています。

■日 程 11月18日（水）
10時00分～11時30分

■場 所 町民センター

■持ち物
エプロン・おしぼり

■費用
材料費（300円程度）

■申し込み
11月10日（火）までに申し込んでください。

※当日は、9時50分までに来てください。欠席する場合は連絡をお願いします。

12月はクリスマス会を行います。クリスマス会では、歌ったり踊ったり・ワクワクドキすることが一杯!! サンタさんに会えるかな? ご期待ください。

■日 程 12月16日（水）
10時00分～11時30分

■場 所 町民センター

■申し込み
12月8日（火）までに申し込んでください。

※当日は、9時50分までに来てください。欠席する場合は連絡をお願いします。

赤ちゃん相談

お子さんの身長・体重の計測と、子育てに関する相談が出来ます。保健師・栄養士・助産師が来所します。ので、お気軽にご相談してください。

■日 程 12月3日（木）
10時00分～11時30分

※計測される方は、母子手帳をご持参ください。

※支援センターは自由開放日です。計測・相談のない方も遊びに来てください。

お話 あいあい

8回目の『お話 あいあい』は、2歳児以上を対象に【親子リズム体操】を行います。

日程変更について

11月30日（月）の『あそびの広場』（0・1歳児クラス）と『午後の自由開放』は、12月2日（水）に変更になります。お間違えのないように...

冬の交通安全運動

11月12日～11月21日

ストップ・ザ・交通事故死
めざせ 安全で安心な 車社会 北海道

高齢者の交通事故防止

運転者は...高齢者への思いやりをもった安全な運転をし、特に右からの横断に注意しよう。

高齢者は...自分の身体機能の変化を認識するとともに交通安全意識を高め、安全な行動を実践しよう。

夕暮れ時と夜間の歩行者と自転車の交通事故防止

運転者は...夕暮れ時と夜間は、特に歩行者などの発見がしにくくなるので、スピードを控え、交差点では徐行してしっかり安全確認しよう。

家庭では...夕暮れ時や夜間に外出するときは、明るい服装と夜光反射材を着用しよう。

凍結路面等のスリップ事故の防止

運転者は...路面状況が刻々と変化することを認識し、スピードを控えた運転をしよう。

家庭では...冬道の危険性や特徴について話し合うとともに、早めにタイヤ交換をしよう。

交差点の交通事故防止

運転者は...交差点やその付近は、事故多発地帯であることを認識し、特に注意して運転しよう。

飲酒運転の根絶

運転者は...飲酒運転の危険性や責任の重大さをしっかり認識し、飲酒運転を根絶しよう。

地域では...酒類を提供する飲食店等での運転者への酒類提供禁止を呼びかけよう。

▼STOP ザ 交通事故 歩行者も 心のブレーキ 忘れずに

佐呂間中学校3年 長谷川 翔也

▼交通事故発生状況 (平成21年8月末)

発生 10件 (+2件)
死亡 0人 (±0人)
傷者 14人 (+4人)
()内は前年比

発生件数は人身事故の件数

▼交通事故ゼロ運動 315日 (10/24現在)

デイトライト運動通年展開中
昼間点灯で交通事故減少の効果! 皆さんもぜひ参加してください。

セーフティーロード☆サロマ

毎月1日は佐呂間交通安全の日、15日は道民交通安全の日



冬期間の踏切事故防止のために

● 踏切に近づいたら路面状況に応じ、確実に一旦停止できるスピードに落としましょう。

● 冬期間の踏切事故は、夏期間の約3倍強も発生しています。

● 特に、12月から2月の積雪・寒冷期間に年間発生件数の約半数の踏切事故が発生しています。

● もし、踏切の中で立ち往生した

● ら、あわてずにはまず列車を止めてください。

● ☆非常ボタンがあるときは、警報機が鳴っていないとともすぐにボタンを押してください。

● ☆非常ボタンがないときは、自動車に備え付けの発炎筒や赤旗などで列車に合図してください。

● ☆警報機が鳴り始めてから約30秒後に列車が来ます。

● もし、踏切内に閉じ込められたら、遮断ポールを自動車等で押し出して脱出してください。ポールは、斜めに上がります。

「佐呂間悠友クラブ」交通安全を呼びかけ

9月28日に佐呂間悠友クラブ35名の皆さんが、交通安全街頭啓発を実施しました。西富交通検問所前で、ドライバーに手製のキーホルダーを手渡し、スピードダウンやシートベルト着用などを呼びかけました。



佐呂間町の 「特定健診」に密着 ぜひ初健診に挑戦を

特定健診リポート

特定健診を受けるためには

特定健診が始まり2年目を迎え、8月の健診には226名もの受診がありました。「特定健診って何？」という方もまだ多いと思います。そんな中、特定健診とは、生活習慣病を予防するための健診で、名前の通り「健康であるかどうかを診る。」そして、「健康に影響を与える要因があれば、それを改善し病気を予防する。」というのが大きな目的で、各医療保険者が実施する事を義務づけられています。

今月号は、町の特定健診では、実際にどのような事を行っているのかに焦点を当て、お伝えしていきます。

町の特健健診は、毎年8月と1月に実施します。

1か月前に町内回覧板にて申し込みを行います。（直接役場に申し込みをしても構いません。）

申し込みをする、後日、案内文、問診表、尿検査の容器等、検査に必要なものが送られてきます。

※各種保健事業で、すでに特定健診の申し込み予約をされている方については、回覧板での申し込みをしなくても特定健診の時期が来たら自動的に必要書類が送られてくる形をとっています。

健診当日は

前日の夜8時以降は飲食をしないて来ます。

会場は、若佐コミュニティセンター、浜佐呂間活性化センター、町民センターで実施しています。

① 受付

各会場7時～9時まで受付をしています。番号札を取り、番号が呼ばれたら、検査項目の確認、料金の支払い等を済ませます。（料金は40歳～74歳：1,500円、75歳以上300円、39歳以下3,500円）

② 計測

自動計測器で身長、体重を計ります。台に乗るだけで自動的に測定します。

③ 血圧測定

自動血圧計で測定します。なお、血圧の治療をしておらず最高血圧130以上、最低血圧85以上の方に付いては、水銀血圧計で再測定を行います。

④ 問診

事前に記入してきた問診内容を確認します。血圧の再測定が必要な方は、ここで実施します。

⑤ 血液採取

血液を採ります。ベテラン看護師なのであまり痛くないと評判です！

⑥ 眼底検査

片眼を眼底撮影器にて撮影を行います。一瞬まぶしくなりますが、アツという間に終了します。

⑦ 心電図検査

上半身にタコの吸盤のようなものをつけて横になり安静にして測定します。ここで腹囲も測定します。

⑧ 医師診察
診察、自覚症状の確認等を行います。

以上で特定健診は終了です。当日の申し込み人数にもよりますが、受付が終わってから一通りの検査が終わるまでの時間は30分～60分位です。

※75歳以上の方については、眼底検査・心電図検査を実施しない流れとなっています。

健診でわかる内容は

それでは、特定健診ではどのような項目の検査を実施するのでしょうか。そして、その検査項目によって

体のどのような状態が分かるのか見ていきましょう。（別表をご覧ください。）

あるいは、血管を傷つける原因が潜んでいるのかを主に診ています。通常、特定健診では、詳細検査と位置づけられている眼底検査・心電図検査も、佐呂間町で

は同時に実施しており、すでに血管が痛み始めている方がいないかどうか早期にわかるように取り入れています。

健診の結果は

特定健診の結果は、1か月ほどで皆さんのお手元に届きます。「もっと早く知りたい！」と思われる方もいると思いますが、集団健診

という形式をとっているため、全員の検査結果が揃うまでには1か月はかかってしまうのです。しかし、大至急病院での検査が必要と判断された方については、結果が出次第連絡が来るようになります。

なお、検査の結果、特定保健指導対象の方、あるいは医師の説明が必要な方には、結果説明会をご案内しています。

「自分の健康に自信をもって仕事ができるように、年に1回は健診を受けています。転ばぬ先の杖ですね。何かあってからでは遅いので、早め早めに対応できるように自分の責任で健診を受けています！」
女性 68歳

特定健診を受けている方からは、このような声が聞かれています。



「自分のために欠かさず健診は受けています。自分のため、しいてはそれは家族を守るためでもある。健診を受けることで健康を意識し、健診結果を知ること食事内容を改善する等、健康でいられるよう対応できる。」 男性 60歳

「40歳の節目だったので、自分の健康を確認しようと思い、初めて健診を受けました。初めてだったので、ああ、こんな感じなんだ。思ったよりも時間が掛からなかったです。」 女性 40歳

まだ、受けていない方は

今回は、健診の流れについてお伝えしましたが、一人ひとりが健診等を活用し、自分の健康に関心を持つ事で、ゆくゆくは医療費を抑えたり、町民の皆さんが元気で過ごせる町づくりにつながっていきます。

町の特定健診は、1月にも予定しています。まだ、受けていない方、毎年冬に受けている方、忘れずに受けてください。

健診は健康であるかどうかを診るためのものです。1年に1回は自分の健康を確認してみましょう！