

～毎年、健診を受けていますか？～

こんにちは
保健師です！
保健福祉課保健指導係
☎52-2211



私たちは、母子保健法や学校保健安全法のもと生まれてから学生までは必ず健康診断を受けていますが、大人になってからはどうでしょうか？
町では、病気の予防に重点を置き、町民の健康増進を図るために、各種健診を実施しています。

◆健診の種類と対象者

健診の種類		対象者	内容	
南 プ ミ ニ ド ク	基 本 健 診	①すべての保険の19～39歳 ②すべての年齢の生活保護世帯の方 ③南富良野町国民健康保険の40～75歳 ④76歳以上 ⑤65～75歳で障がい認定を受けて後期高齢者医療保険に加入されている方	①計測 ②尿検査 ③問診 ④血液検査 ⑤心電図・眼底検査 ※医師の診断により行います。 ⑥診察	※南プミニドック(集団健診)を受けることができない方は、7月から1月の都合のよい日程で個別健診を受けることができます。
	胃がん検診	35歳以上	・問診 ・バリウム検査	※国保以外の方は、がん検診のみとなります。基本健診等は、所属で実施される健診を受けるようにしましょう。
	肺がん検診	40歳以上	・問診 ・胸部(肺)のレントゲン	
大腸がん検診	40歳以上	・問診 ・便潜血検査(2日分)		

○健康診断の必要性

「自覚症状がなく元気だから健診を受ける気がない」「面倒」などと思っはいてはいないでしょうか？
しかし、生活習慣病のような長年の生活習慣で症状が出てくる病気は、自覚症状が出る前に発見することができます。
だからこそ健診を受けて、血液・尿検査などで現在の身体の状態をチェックすることが重要です。

○年に一度は健康診断を

健診で異常を見つけても対処すれば大半の生活習慣病は予防可能です。
年齢や自覚症状の有無で健康状態を判断せず、客観的に自分の健康状態を把握するためにもぜひ健診を受けて下さい。

10月23日(火)下金山地区、24日(水)幾寅地区の2日間秋の南プミニドックがあります。
春の健診を受けていない方はぜひ健診を受けて下さい。また、「検診日と日程が合わない」「仕事が忙しい」などの理由で受けることができない方もいると思います。そのような方には自分の都合のよい時に受けられる「個別健診」を実施しています。希望される方は、保健指導係までご連絡下さい。

シリーズ学校だより(117)

各学校の取り組みを紹介します。

▶▶北落合小学校▶▶▶

野鳥観察会

5月11日(金)、さわやかな風が吹く北落合小の校庭の周りにて野鳥観察会を実施いたしました。

この学習の講師には、学生時代から野鳥の観察を続けてこられた地元北落合在住の千葉美紀さんです。

一人ひとりが双眼鏡を持ち、自分の目で様々な野鳥の姿を観察しました。学校周囲の木々からは、いつも野鳥のさえずりが聞こえてきます。鳥を見つけては、双眼鏡でその姿を確認し、講師から、その鳥の名前や特徴について学びました。

今回、姿を現してくれた野鳥は、アオジ、ヒガラ、ミヤマカケス、コガラなどで、それぞれ鳴き声や特徴を観察することができました。



親子ふれあい自然体験(海水浴)

7月21日(土)、PTA行事として、親子ふれあい自然体験を行い、親子や学校職員、地域の青年や一般参加者、総勢32名でおたるドリームビーチへ行き、海水浴を行いました。

当日は、晴天に恵まれて絶好の海水浴日和となりまして。



子どもたちは、海水浴が初体験という子もいて、時間を忘れたかのように海で遊ぶ姿が見られました。
午前中の海水浴に続き、お昼は、焼き肉を食べてお腹ごしらえ、ふたたび海や砂浜での遊び、さらにはスイカ割りを楽しみなど、思う存分に夏の日を楽しく過ごしました。



寄附・寄贈

次の方々から寄附・寄贈がありました。皆さんのご厚志に対し紙上をもって厚くお礼申し上げます。

南富良野町へ

- 札幌市 下家理代子様よりまちづくり応援寄附金として 三万円
- 東京都 倉林美子様よりまちづくり応援寄附金として 一万円

社会福祉協議会へ

- 幾寅 工藤昭吉様より故工藤スエ様生前のご厚志に対するお礼として 十万円
- 落合 落合夕づる町内会より社会福祉協議会の運営に活用する寄附として
- 幾寅 フォークダンス愛好会様より社会福祉協議会の運営に活用する寄附として 五千元
- 幾寅 株吉岡建設様より社会福祉協議会の運営に活用する寄附として 十万円
- 下金山 小蕎君江様より社会福

社協議会の運営に活用する寄附として 一万円

- 札幌市 小蕎正敏様より社会福祉協議会の運営に活用する寄附として 一万円
- 一味園からまつ園・こぎくら園・ふくしあへ
- 落合 佐藤 進 様
- 幾寅 旭川石油幾寅 ステーション 様
- 幾寅 幾寅郵便局 様
- 幾寅 さいほう薬局 様
- 幾寅 株ソケイズ 様
- 幾寅 街山本商店 様
- 幾寅 株吉岡建設 様
- 幾寅 及川 敬典 様
- 幾寅 大居 正則 様
- 幾寅 片田 安男 様
- 幾寅 鎌田 治 様
- 幾寅 後藤 治 様
- 幾寅 齊藤 ヒサ 様
- 幾寅 直原 福光 様
- 幾寅 下家 啓一 様
- 幾寅 曾慶 乙公 様
- 幾寅 鷹崎 充子 様
- 幾寅 高橋 二三雄 様
- 幾寅 橋本 宮子 様
- 幾寅 川 三ツ子 様