

健康メモ

健康診断結果を見直そう！

健康診断の目的は病気の早期発見・早期治療や、病気を未然に防ぐことです。健康診断結果を見直さなければ、病気の予防にはつながりません。健康診断結果を見直し、自分自身の体の健康づくりに役立てましょう。

【要指導・要医療は要注意！】
 「判定」には普段聞きなれない言葉が書かれています。中でも「要医療」「要指導」という判定の方は注意が必要で、す！言葉の意味を理解し、適切な対応を心がけましょう。

「要指導」
 今は病気ではないが、放っておくと発病する危険性があるので、保健師、栄養士等の指導を受けて下さい。生活習慣（食事・運動など）を見直す必要があります。

「要医療」
 検査の結果、病気になる可能性がある疑いがあったため、早急に病院を受診して下さい。

【メタボリックシンドロームを予防・改善しよう！】
 メタボリックシンドロームとは、内臓脂肪型肥満がベースにあり、高脂血症・高血圧・高血糖といった動脈硬化の危険因子を、併せもつた状態です。メタボリックシンドロームは進行すると動脈硬化を招き、症状はないからと放っておくと重症化し、脳卒中や心臓病を招くことになるのです。原因は不健康な生活習慣であり、予防するためには、まず内臓脂肪をためないことです。ポイント「食生活」や「運動」の日常生活の改善にあります。

皆さんの健康結果はどうでしたか？健康結果で異常のみられた方、又は注意を受けた方は、速やかに生活習慣の見直しや医療機関を受診しましょう。

また、今回の結果は体の一部の状態を示すものでしかありません。結果の内容を過信せず、日頃の健康管理はこれまで以上に気をつけていきましょう。

保健福祉センターでは生活習慣病を早期に予防できるよう相談を受けています。食事や運動の見直し方、健康結果の生かし方など、何かご相談や不透明な点がありましたら、保健福祉センター保健師・栄養士まで是非ご連絡下さい。

（電話）三三二二〇〇〇番
 保健師 大内亜澄

重征化・合併症 ・心筋梗塞・狭心症
 ・脳卒中
 ・糖尿病の合併症（失明・透析など）

メタボリックシンドロームの診断基準
 腹部肥満（内臓脂肪の蓄積）
 へその高さの周囲径
 男85cm以上 女90cm以上
 高脂血症
 中性脂肪150mg/dl以上またはHDLコレステロール40mg/dl以下
 高血圧
 収縮期血圧130mmHG以上または拡張期血圧85mmHG以上
 高血糖
 空腹時血糖110mm/dl以上
 * に加え、- の2項目に該当するとメタボリックシンドロームと診断

お墓参りの供物等 持ち帰りにご協力ください

お墓参りの時期となり、お墓の清掃作業を行うことと思われませんが、お盆を過ぎてもお墓に供物や仏花などがそのままになっていたり、刈り草堆積場にゴミが捨ててあり、悪臭や動物による散乱の跡が見受けられます。

お墓の周りがいつもきれいであるためにも、下記のことにご協力いただき、町外の親族のかたにも、お知らせくださいますようお願い致します。



- ・仏花、供物は出来るだけ少量化を図ってください。
- ・ごみ・果物・菓子類などすべて持ち帰ってください。
- ・刈り草は、指定した堆積場に運んでください。

士別警察署からのお知らせ

よく見よう ナビに映らぬ 人の影！
 お盆の時期は、開放感からスピードを出す過ぎたり、墓参りや帰省などに伴う長距離の運転による疲労等から事故が多発します。
 運転される方は、次のことに注意して下さい。

- ・先を急ぐあまり、スピードを出し過ぎたり、無理な追い越しをすることは重大事故の原因となります。譲り合いの気持ちを持って、ルールやマナーを守りましょう。
- ・慣れない道路で、カーナビなどに気を取られていると、思わぬ事故につながります。脇見をしないで、しっかり前を見て運転しましょう。



給食試食会

教育委員会では九月一日から始まる給食に向けて、六月三十日に小中学校PTAと士別市内の小中学校で給食の配膳様子を視察、七月五日、七日の参観日に合わせて保護者を対象に給食試食会を実施（三日間延べ九十七名）、試食後には給食費の支払方法等について第三回の保護者説明会を開催しました。

また、第二回町議会定例会で可決された、給食玄関設置工事が夏休み期間中に行われ、食器・調具類の発注など九月からの給食に向けて準備を進めています。



工事着工の状況

（単位：円）

場所	工事名	施行内容	金額	完成期限	施行業者
北町	和寒小学校給食玄関設置工事	給食玄関、配膳室設置 他	3,318,000	8 31	(株) 橘 組
松岡	和寒中学校給食玄関設置工事	給食玄関、配膳室設置 他	3,244,500	8 31	(株) 浜田 組
三笠	農村環境改善センター外壁等改修工事	外壁フッ素樹脂吹付タイル 582㎡ 外壁・床タイル一部補修 51㎡ 煙突廻り屋根銅板一部葺替 28㎡ 他	24,675,000	10 31	(株) 近藤 組
西和	西和地区水道管移設西和14線橋樑添架工事	水道二重保温管（橋梁添架）L=67.2m	11,550,000	10 31	(株) りけん