



必ず受けて!

# 特定保健指導

## 《特定保健指導とは?》

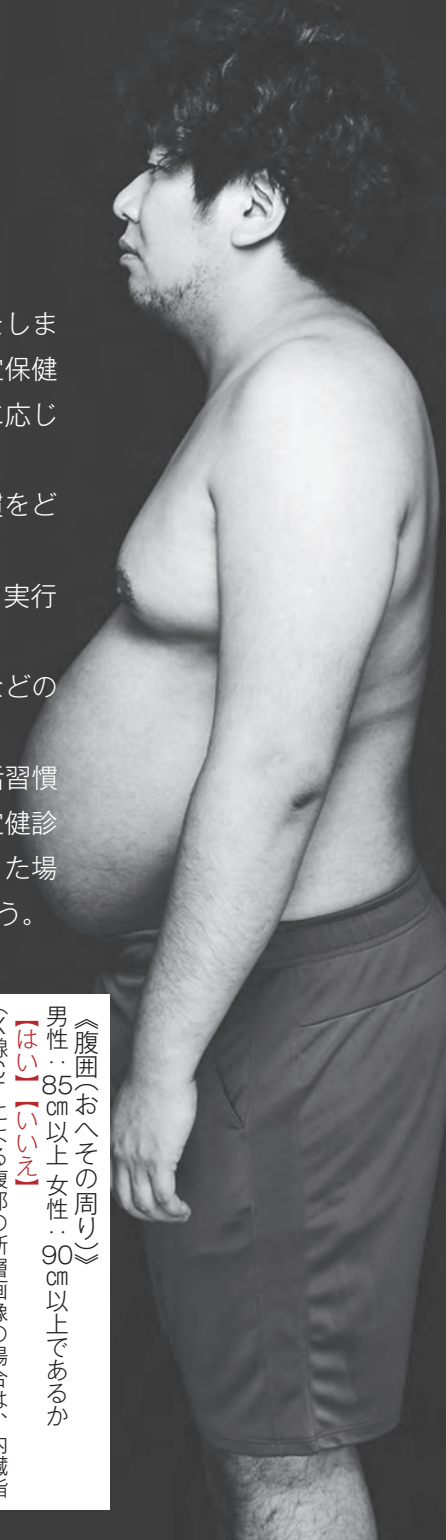
特定健診の受診者には、健診結果の通知と併せて健康づくりのための情報提供をします。さらに、結果によって生活習慣病の予防効果が高いと考えられる人には『特定保健指導』をします。特定保健指導は、メタボリックシンドロームのリスクの度合いに応じて【動機づけ支援】、【積極的支援】に分けられます。(下図)

【動機づけ支援】は原則1回、個別または集団で保健指導を受けます。生活習慣をどのように改善するか、よく相談して実際に行動にうつせる目標を立てます。

【積極的支援】は個別で保健指導を受け、生活習慣の改善のための目標を立て、実行できるように面接、電話、Eメールなどで継続的に支援します。

軽度の異常でも複数重なることで、動脈硬化を発症しやすくなります。心疾患などの深刻な病気の発症リスクを高めるため、早期の改善が必要です。

早期に改善することで、自覚症状が出る前に目に見えない病気の芽を摘み、生活習慣病を発症し、治療費がかかることを防ぎ、家計にも安心です。まず大切なのは特定健診を受けることです。そして、健診結果をきちんと確認し、特定保健指導の対象だった場合は、自分自身の生活習慣を見直すきっかけになると受け止め、ぜひ役立てましょう。



《腹囲(おへその周り)》  
男性: 85cm以上 女性: 90cm以上であるか  
【はい】 【いいえ】  
X線CTによる腹部の断面画像の場合は、内臓脂肪の面積100㎡以上が該当

《判定値》  
● 血糖値: 空腹時血糖が100mg/dl以上またはヘモグロビンA1cが5.6%以上  
● 脂質: 中性脂肪が150mg/dl以上またはHDLコレステロールが40mg/dl未満  
● 血圧: 収縮期血圧が130mmHg以上または拡張期血圧が85mmHg以上  
《判定値該当項目数》  
● 0個... 情報提供のみ  
● 1個... 喫煙習慣がない ↓ 動機づけ支援  
● 2個以上... 喫煙習慣がある ↓ 積極的支援  
● 3個以上... 喫煙習慣がある ↓ 積極的支援

《BMI値》  
● BMI値が25以上であるか 【はい】 【いいえ】  
(体重(kg) ÷ 身長(m) × 身長(m))  
【はい】  
《判定値該当項目数》  
● 0個... 情報提供のみ  
● 1個... 動機づけ支援  
● 2個... 喫煙習慣がない ↓ 動機づけ支援  
● 3個... 喫煙習慣がある ↓ 積極的支援  
● 判定値の該当個数にかかわらず情報提供のみ

## 子宮頸がん検診を 受けましょう

子宮頸がん細胞は、がんになる前段階から診断できるため、定期的な検診で経過をみる事ができます。

がんは、早期に見つけられれば90%以上が治療できるといわれています。そのためにも、がん検診を受けることが大切です。まだ申し込んでいない人で、受診を希望する場合は、左記までお申し込みください。無料クーポンの対象者は、持参をお忘れなく。

▼日時 1月16日(木) 21日(火) (18日(土)除く)

受付時間 8時30分~13時

▼場所 涌谷町町民医療福祉センター研修ホール

▼対象 20歳以上の女性

▼検診料金 2千円当日、子宮体部がん検診が必要な場合は、別途2千円)

▼持参物 受診票、健康保険証、検診料金、バスタオル

▼検査項目 問診、超音波検査(内診)、膣鏡診、細胞診、ヒトパピローマ検査(別途3600円)も受けられます。

▼問い合わせ先 健康課健康づくり班 ☎43-5111(内線525)

健康課健康づくり班 ☎43-5111(内線525)

簡単！

1日1g減塩

# わくわく へるしおレシピ

▶問い合わせ先  
健康課健康づくり班  
☎43-5111(内線510)

## 【白菜と切り干し大根のサラダ風】

- 材料(4人分：エネルギー53kcal・塩分0.6g)
- 白菜(ざく切り) 400g ○柚子胡椒 小さじ1
- 昆布(1×10cm) 2枚
- 切り干し大根 40g ○かつお節 1パック(5g) ○酢 大さじ2

### ●作り方

- ①ポリ袋に○を入れ(昆布はキッチンばさみで細かく切る)、もむ。
- ②切り干し大根はさっと洗い、キッチンばさみで食べやすく切って①を加えて混ぜる。
- ③かつお節を酢と混ぜて、②と和えてできあがり。



へるしお  
ポイント

- ①ゆず胡椒の辛みと香りで減塩
- ②切り干し大根に白菜の水分を吸わせる
- ③酢を加えてうまみを際立たせる

## 【副菜で余計な塩分を体外に排出】

副菜とは、ビタミンやミネラル、食物繊維の供給源となる野菜、いも、豆類(大豆を除く)、きのこ、海藻などを主材料とする料理のことです。野菜に含まれるカリウムは体内の余分な塩分(ナトリウム)を体の外に出す働きがあるとされています。1日350gを目安に野菜を食べましょう！

**塩分目標量(日本人の食事摂取基準2015から)：男性8g未満・女性7g未満です！**

## 国保病院からのお知らせ

整形外科・眼科・総合診療科外来の

診療日時は下記のとおりです

### 《整形外科外来(令和元年12月1日以降)》

曜日	午前 午後	診察開始 時間	医師名	備考
月	午前	8時45分	佐藤	毎週
	午後	14時		
火	午前	9時	叶内	毎週
	午後	14時		
水	午後	14時30分	甲川	第1・3・5週
			高橋	第2・4週
木	午前	9時	叶内	毎週
	午後	14時		
金	午前	9時	叶内	毎週
	午後	14時		

### 《眼科》

曜日	午前 午後	診察開始 時間	医師名	備考
月	午前	8時45分	菅野	毎週
	午後	15時		
火	午前	8時45分	菅野	毎週
	午後	15時		
水	午前	8時45分	菅野	毎週
	午後	15時		
木	午前	8時45分	菅野	毎週 予約患者のみ
	午後	15時		
金	午前	8時45分	菅野	毎週
	午後	15時		

### 《総合診療科》

曜日	午前 午後	診察開始 時間	医師名	備考
月	午前	8時45分	前沢	毎月第4月曜日(原則予約制) 祝日に当たる場合は、変更となるのでお問い合わせください。1月は1月27日に診察。

### 《問い合わせ先》

涌谷町国保病院医事班  
☎43-5111(内線102)





## 婦人科の診療日

▼日時 1月10日(金)

▼診療時間 9時～12時

▼受付時間 11時30分まで

▼問い合わせ先

涌谷町国保病院

☎43-5111(内線102)

## メタボ改善と生活習慣病予防 わくや元氣アップ教室

わくや元氣アップ教室では、健康づくりのための得する健康情報を紹介します。

健康運動指導士や栄養士などのサポートを受けながら自分の体のことを一緒に考えましょう。

▼日時 2月13日(木)

9時30分～11時30分

▼内容

「高血圧予防のための血圧コントロール法」(講師：栄養士)

▼運動 「昭和歌謡」Let'sダンス(講師：健康運動指導士)

▼場所 町民医療福祉センター

▼参加費 無料

▼持参物 筆記用具、飲み物

(水分補給用)、タオル、運動靴、動きやすい服装

▼問い合わせ先

健康課健康づくり班

☎43-5111(内線525)

## 健康課健康づくり班

☎43-5111(内線525)

## すくすくわくや子育て相談

親にとって子どもの成長はうれしい反面、しつかり育っているのか気になるものです。「言葉が少し遅いような気がする」「育て方やしつけの仕方に自信が持てない」など、お子さんの成長について気になることがあればご相談ください。専門の相談員が話を聞き、お子さんの発達を見ながらより良い方法を一緒に考えていきます。

▼対象 就学前のお子さん

▼内容 心理相談員による相談

▼日時 2月25日(火)

①9時②10時30分

▼場所 町民医療福祉センター

▼申込方法 2月10日(月)までに左記まで電話でお申し込みください。

▼問い合わせ先

健康課健康づくり班

☎43-5111(内線525)

## 子ども健康カレンダー

対象者には通知しますが、日時を確認の上、お越しください。

母子健康手帳の交付は随時行っています。妊娠がわかった場合、早めに交付を受けてください。交付を受ける場合は、事前に電話などでご連絡ください。

健診・相談名	受付日時	対象者	場所	相談内容
7ヵ月児離乳食相談	1月9日(木) 9:30～9:45	令和元年5月生 6月生	町民医療福祉センター 集団検診室	身体計測、初期離乳食指導、離乳食指導
1歳6ヵ月児健康診査	1月14日(火) 13:00～13:15	平成30年5月生 6月生	町民医療福祉センター	身体計測、健康相談、内科診察、歯科診察(歯ブラシ持参)
3歳児健康診査	1月8日(水) 13:00～13:15	平成28年5月生 6月生	町民医療福祉センター	身体計測、健康相談、内科診察、尿検査、聴覚検査、歯科診察(歯ブラシ持参)、減塩味噌汁試食

▼問い合わせ先 健康課健康

づくり班 ☎43-5111

(内線525)

## 東洋医学外来だより

### 第62回 「五臓の働き(腎)」



西洋医学の腎臓の主な働きは、老廃物や塩分を尿として外へ出して血液をきれいにして、血圧を調整したりすることです。東洋医学では「腎」という漢字は付けずにただ単に「腎」といいますが、その主な働きは体の水分を調整したり、成長・発育・生殖に関わったり、骨や骨髄を丈夫にすることです。西洋医学の腎臓の働きと比べてみると同じような働きをしています。人の成長や発育に関わるような異なる働きもしています。「腎」の働きが低下すると体の中の水分を調整できずに溜まりそれがむくみとなったり、骨が弱ってしまい骨折しやすくなったり、不妊などの症状が現れます。

「腎」の変調の例を一つ挙げてみます。これからの寒い季節に影響を受けやすい腎陽虚という状態があります。腎陽虚とは、体の温める機能が低下し、冷えて体液が滞ったり、全身的に不調が出る状態のことをいいます。原因は体質、加齢、長期の病気による消耗、過

労、食事の不摂生などです。具体的な症状ですが、腰や膝がだるく痛む・寒がる・下半身が冷えやすい・夜間の頻尿・むくみ・不妊・インポテンツなどがあります。この状態の一番の特徴は「冷え」があるということです。腎陽虚の状態の人は寒い季節になると症状が悪化するため、体を冷やさないようにしたり温めたりすることが大切です。

今回は腎陽虚の人のためのツボ、漢方薬、食べ物など具体的な養生方法を紹介します。

東洋医学外来  
医師 関 隆志  
鍼灸師 菊谷 大亮

- 〈東洋医学外来診療案内〉
- ▶ 毎週水曜日午前・木曜日午後 担当 関 隆志 医師
  - ▶ 第1・3月曜日 担当 堤 祐介 医師
  - ▶ 毎週月曜日～金曜日 担当 菊谷 大亮 鍼灸師
  - ▶ 診療は予約制です。
  - ▶ 診療予約・問い合わせ先 ☎0229-43-5111(内線102)

## 第16回涌谷高校書道部書作展

漢字の書、仮名の書、漢字仮名交じりの書、大字の書など、校内の文化祭や県内外の展覧会に出品した作品を展示します。また、宮城県高等学校書道展覧会に出品した作品や授業で制作した作品も展示します。



▶日時 1月25日(土)～2月8日(土) (毎週水曜日休館)  
9時30分～16時30分  
ただし、初日は13時からの開催で、最終日は12時までの開催となります。

▶場所 くがね創庫 ▶入場料 無料  
▶問い合わせ先 くがね創庫 ☎43-6066

## 涌谷公民館図書室 今月のおすすめの一冊

### わくせいキャベジ動物図鑑 ツペラツペラ・著(児童書)

新たな惑星を発見！銀河の彼方、黄緑色に輝く小惑星「キャベジ」。そこは野菜と動物が組み合わさった不思議な動物たちが住む惑星でした。

野菜や果物の特性、形を生かした動物物になっていたり、おもしろいです。子どもだけではなく、大人にもおすすめです。

### ▼問い合わせ先

涌谷公民館図書室  
☎25-5501

## 年末年始の休館情報

涌谷公民館(図書室含む)、笹岳公民館、勤労福祉センター、くがね創庫、B&G海洋センター体育館は、年末年始(12月28日(土)から1月4日(土))の他、1月5日(日)も休館します。

## 連載「涌谷の歴史・文化をたずねて」 七十、ふるさとの火(四)―灰のゆくえ②

古い時代から、いろいろ、かまどから出た灰は、農業だけでなく生活の隅々まで利用していました。近代まで農・山村の人々は木灰を小屋に溜め「灰屋」に売りました。灰は財産で、江戸辺りでは灰買の「灰市」が立ち、昭和時代まで商品として流通しています。

①絹、木綿、麻糸への染色に使われました。紫染めは樺の木灰、藍染めは檜の木灰、紅花染めは稲藁の灰と、染料ごとに使い分けました。

古人は樹木に命を認め、神の依代と感じ、崇拜し、その観察は鋭く「杉と楠は舟とし、松は宮殿に、槇は棺に」と記録し、樹木の最良の用途を熟知しています。さらに深く、樹木ごとの「灰」の効用を知るなど、知識の深さに驚かします。

②縄文時代(約4、5千年前)の住居跡から煮炊きと灰溜めの二つの炉が発掘されます。人々が食糧とした、ナラ、カシ、トチ、クヌギ等の実のあく抜き用の灰を得るためです。今でも、ゼンマイ、ワラビ、

タケノコ、フキノトウなど山菜のあく抜きに使い、その知恵は継承されています。

③昔、涌谷辺りではどぶろく、に稲藁の灰を水に入れて、上澄みを注ぎました。酸化し、すっぱくなり、腐るのを防ぐためです。安全で確実な中和防腐剤として大いに役立ちました。みそ・しょうゆ等の製造にも利用されてきました。灰は目に見えずとも役割を果たしていたのです。



とちの実一岩手県立農業科学博物館

(文化財保護委員 伊藤源治)

### 広告

## ♪佐藤音楽教室 生徒募集

☆3歳以上のお子さんは、いつでもピアノ無料体験できます。  
☆レッスンをおやすみしても振替レッスンいたします。



【教室所在地】  
涌谷教室 ☎42-3077  
※涌谷第一小学校・福祉センター近く  
古川教室 ☎22-1610  
※古川第四小学校近く・ブックオフ隣

ホームページはこちら！ <http://satoongakukyousitu.blog.fc2.com/>

### 広告

## 全国の処方箋受け付けます

〈薬の一包化いたします〉

## (株)アサヒ薬局

涌谷本店 ☎0229(42)2035 FAX 0229(42)2107  
南郷店 ☎0229(58)3993 FAX 0229(58)3992

# 戸籍の窓

11月1日～30日届出分

(行政区順 敬称略)

## 誕生おめでとう

(男の子2人/女の子2人)

## お悔やみ申し上げます

(男性5人/女性9人)

あかちゃん	行政区	氏名	年齢	行政区	氏名	年齢	行政区
及川 楓人	5の2区	宮城 和子	91	2の2区	大友 春江	74	10区
福田 唯月	10区	牛渡 静枝	59	2の3区	川名 光子	69	城山区
鈴木 颯大	日向区	藤本 敏雄	89	3区	櫻井 幹雄	72	上郡1区
相澤 うみ	下町区	渡部 幸彦	88	6区	佐々木 峯三	90	岸ヶ森区
		鶴岡 とし子	90	6区	福田 凧希	2	太田区
		鈴木 泰三	84	7区	佐竹 静江	90	吉住区
		高橋 福美	91	9の2区	佐藤 國子	79	猪岡区

町民生活課総合窓口班で掲載希望の有無について確認をとり、希望された人のみ掲載しています。

# 涌谷町の人口

11月30日現在( )内は前月比

人口と世帯			令和元年11月の動き	
人口計	15,958人	(-33人)	出生 5人	死亡 19人
男性	7,786人	(-11人)	転入 14人	転出 33人
女性	8,172人	(-22人)	今年の出生および死亡	
世帯数	6,035世帯	(-4世帯)	出生 63人	死亡 235人

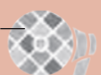
## 休日診療当番医

日程	医療機関名	電話番号	日程	医療機関名	電話番号
1月1日(水)	小牛田内科クリニック(美里町)	☎32-5959	1月12日(日)	高城利江整形外科(美里町)	☎31-1230
1月2日(木)	涌谷町国保病院(涌谷町)	☎43-5111	1月13日(月)	宮野内科医院(涌谷町)	☎43-5031
1月3日(金)	熱海医院(美里町)	☎33-2020	1月19日(日)	横山医院(美里町)	☎34-2230
1月5日(日)	米谷医院(涌谷町)	☎44-1133	1月26日(日)	涌谷中央医院(涌谷町)	☎42-2351

受診の際には保険証を持参してください。診療時間は9時～17時30分です。当番医は変更になる場合があります。

## 子どもの救急医療情報

石巻市夜間急患センター	電話番号	0225-94-5111
	夜間診療時間	月～金：19時～午後10時
		土曜：18時～翌朝7時
	日曜日・祝日：18時～翌朝6時(翌日が祝日の場合は翌朝7時まで)	
宮城県子ども夜間安心コール 夜間の子どもの急な発熱・急なケガのときの電話相談です。診療は行いません。	電話番号	プッシュ回線の固定電話・携帯電話から：#8000
		プッシュ回線以外の固定電話・PHSから：022-212-9390
	相談時間	毎日午後7時から翌朝8時まで





# 黄金人



かわさき 川崎 美智江 さん  
ひさみち 久道 喜代美 さん

(主婦・わくやパドルテニス愛好会)  
(会社員・わくやパドルテニス愛好会)

## 好きこそもの上手なれ

毎週木曜日、箕岳公民館の体育館に「パコン、パコン」と球を打つ音と和やかな笑い声が響いています。その正体は、わくやパドルテニス愛好会の皆さんです。パドルテニスは、楽しむことに主眼を置いたニュースポーツの一つで、ダブルスを基本とした競技です。

その愛好会に所属する久道喜代美さんと川崎美智江さんは、11月17日(日)に美里町トレーニングセンターを会場に開催された第3回パドルテニス交流大会(10チーム62人出場)の女子の部で優勝しました。二人は、今年秋に開催された全国

大会にペアで出場したもののあえなく惨敗。11月の交流大会はその雪辱戦として臨みました。「とにかく楽しませようね」と出場し、優勝候補だった同じ涌谷町の愛好会に所属するペアに勝利したことで勢いづき、優勝の栄冠を見事に勝ち取りました。

「とにかく楽しいというのがパドルテニスの魅力」と話す二人のパドルテニスとの出会いは、平成16年にさかのぼります。公民館事業の一環として開かれたパドルテニス教室に、現わくやパドルテニス愛好会の会長でもある木村さんから久道さんが声を掛けられ、お子さんと共に参加。その後、2ヵ月間限定で教室を終わらせることを惜しんだ参加者有志で愛

好会を発足させ、久道さんもその一員として加わりました。その後、もともとテニスの経験者だったという川崎さんも加わり、現在に至ります。

「一緒に始めた子どもたちは進学して部活動が始まるなど、さまざまな理由で離れていきましたが、自分が体調を崩して参加できない期間があってもいつでも誰でも迎え入れてくれる愛好会の雰囲気が好きで続けられています。あと、日々のストレス解消にもつながっています」と10年以上にわたって、それぞれ会社員と主婦をするかたわらプレイしてきました。

「その日に決めた1つのことができたら、大いにほめる」というアットホーム

な方針の愛好会には、20代から60代までの男女が参加。さらに涌谷町内だけでなく、各地のチームと交流会を催していることで、週1回の練習の場に町外からも愛好家が集い、親睦を深めながらパドルテニスを楽しんでいます。

「パドルテニスと愛好会の楽しさを改めて皆さんに知ってもらい、初めての人だけではなく、一度やめてしまった人にもう一度帰ってきてもらえるとうれしい」と久道さんと話し、川崎さんは「体を動かすのがもともと好きだから、これからも世代間交流をしながら健康維持のため、続けていきたい」とこれからもパドルテニスを楽しみながら愛し続けていきます。



広報わくや

令和2年11月1日

通算774号

【編集・発行】

涌谷町 企画財政課 企画班

〒987-0192

宮城県遠田郡涌谷町字新町裏153番地2

TEL 0229-43-2112

FAX 0229-43-2693

E-mail gr-kikaku@town.wakuyaminyagi.jp

URL http://www.town.wakuyaminyagi.jp

【印刷】

株式会社印刷所