

健康づくり推進委員活動報告

健康づくり推進委員は各自治会から選出され、町内のイベントや研修会、会議などに参加していますが、どんな活動をしているのかわからない方もいるのではないのでしょうか。

例年、自治会の総会で健康づくり推進委員の活動を書面で報告していましたが、今年度は新型コロナウイルス感染症の影響により総会を行わない自治会もあるため、紙面で活動の報告をします。

健康づくり推進委員の職務内容

- 町の健康に関する各事業への協力
- 各種研修会、視察研修への参加・周知
- 健康づくり推進委員活動の推進・周知
- 「元気でしかが21」計画の評価協力
- 健康診査（がん検診も含む）の周知

活動実績(令和2年12月末現在)

- 弟子屈町元気でしかが21推進会議への参加（8/3）
- 健康づくり推進委員委嘱状交付式（11/10）
- ブロック会議（役員の決定、今後の推進委員の活動について 11/10）

これからの活動予定

- ブロック会議及び研修会
- 自殺予防ゲートキーパー研修



新型コロナウイルス感染症防止対策のため、今年度は各種イベントが中止となり、活動実績も少なくなっています。今後の予定についても中止や変更となる可能性があります。感染予防を徹底しながら、できるだけ町民の皆さんの健康の維持・増進のために活動していきますので、今後ともよろしくお願いします。

問い合わせ先／役場健康こども課健康推進係 ☎ 4 8 2 - 2 9 3 5 (課直通)

町民の「集いの場」を紹介

集いや交流の場として、自分の体力に合わせてできる「いきいき百歳体操」や「脳トレ」、「ふまねっと」、「ガンバルーン」を行ってるグループや老人会があります。今回は、「いきいき百歳体操」のグループの一部を紹介します。



名称(活動場所)	活動時間など(令和2年12月現在)
南弟子屈げんき会 (旧昭栄小学校)	○毎週金曜日開催 12:50~15:00 農繁期に関係なく1年中活動を実施しています。忙しくて活動をお休みしていた方々も、ぜひ足を運んでください。
あえ〜るびらお (美羅尾ヶ丘会館)	○毎週金曜日開催 9:30~11:30
川湯すみれ会 (川湯農村センター)	○毎週水曜日開催 9:30~
鈴蘭ほのぼの会 (鈴蘭自治会館)	○毎週火曜日開催【夏】9:30~10:30【冬】10:00~11:00
見晴虹の会 (見晴会館)	○毎週火曜日開催 9:30~11:30
奥春別老人クラブ (奥春別交流センター)	○月1回開催 10:00~13:00
高台自治会女性部 (高栄会館)	○毎週火曜日開催 9:30~10:10
桜町悠々クラブ (鑑別温泉桜町会館)	○毎週木曜日開催 年2、3回程度、食事会も開催しています。
湯元親交会 (弟子屈町公民館)	○毎週日曜日開催
美留和清流クラブ (美留和会館)	●新型コロナウイルス感染症防止のため、お休み中です。
湯の島自治会 (湯の島会館)	●現在、3月までお休み中です。

ここで紹介したグループの他にも、自分たちのペースで取り組まれている方々もいます。興味がある方や参加したい方は、気軽にお問い合わせください。

問い合わせ先／役場福祉課地域包括支援係 ☎ 4 8 2 - 2 9 2 1 (課直通)

新型コロナウイルス感染症と喫煙の関係とは?



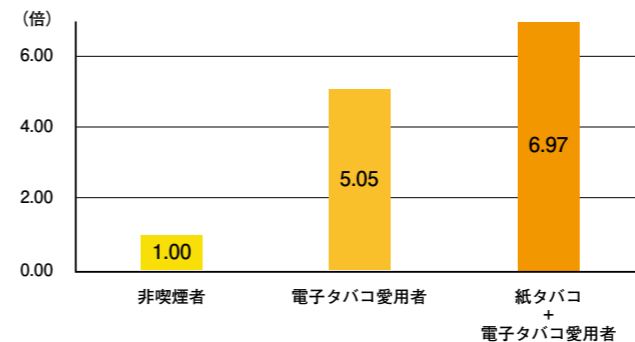
今月の保健師
渡邊 麻依子 さん

年が明けてあつという間に1カ月が経ちました。雪も積もり、寒い日々が続いていますが、皆さんいかがお過ごしでしょうか。昨年に引き続き、新型コロナウイルスが猛威を振るっていますが、例年流行しているインフルエンザは例年の0.5%以下の感染者数(12月27日時点で今シーズン累計522人)になっています。皆さんが感染対策を徹底していることがインフルエンザの流行を抑えているのかもしれないですね。

それでも新型コロナウイルス感染症の流行は止みません。手洗い、マスク、消毒などのほかに気をつけられることのひとつに「禁煙」があります。

日本呼吸器学会は、喫煙は新型コロナウイルス感染症重症化の最大のリスクと明言しています。また、喫煙者は非喫煙者よりも新型コロナウイルス感染症に感染しやすく、重症化しやすいことがスタンフォード大学の調査でも明らかになっています(下記グラフ参照)。

喫煙者と非喫煙者のコロナ感染リスク(米国調査)



※Bonnie Halpern-Felsher, "Association Between Youth Smoking, Electronic Cigarette Use, and COVID-19", Journal of Adolescent Health(2020)

照)。喫煙する方は口元に手を近づける頻度が高いため、感染リスクも高まります。新型コロナウイルス感染症に感染し、重症化した場合は肺炎のような症状が出現しますが、喫煙者は非喫煙者よりも肺の機能が低下しているため、血管収縮や炎症を促し、急性肺障害や血栓症など重症化しやすいとも言われています。

家庭内で喫煙することが増えた方はいませんか? 成長途中の子どもの受動喫煙は、大人よりも影響が大きいので、特に小さなお子さんがいる家庭では注意が必要です。お子さんの心身の健全な成長のためにも、子どもや妊婦さんの近くでの喫煙はやめましょう。あなた自身と家族、同僚など大切な人を守るためにも、この機会に禁煙してみませんか? お困りのことがあれば、役場の保健師までご連絡ください。

町では対象者へ、令和3年度(3月4月~R4:3月)に町で実施する特定健診および各種がん検診の受診意向調査と申込みを行います。

町の令和元年度の健診受診状況は、特定健診38.3%、胃がん検診16.1%、肺がん検診28.8%、大腸がん検診30.6%となっていて、平成30年度よりも増加傾向にあります。受診していない方が多い現状にあり、受診してもらいたいため、対象となる方には調査票を郵送しますので、期限までにご返送ください。

特定健診・各種がん検診 および脳ドック検診の『受診意向調査』を行います

- ▼対象者/以下のいずれかに該当する方
 - ・過去5年間で健診の受診歴のある方
 - ・30歳~74歳の国民健康保険加入者
 - ・奇数月生まれの20歳~74歳の女性
 - ・各種クーポン券対象の方
- ▼提出期限/3月1日(月)
- ※調査票の回答がなかった方は、3月以降に個別にご連絡をする予定です。
- 問い合わせ先/役場健康こども課健康推進係 ☎ 4 8 2 - 2 9 3 5 (課直通)

むし歯のなかったお子さん



鴨志田 実乃里ちゃん

