

むし歯のなかったお子さん



HIV・肝炎検査のことご存じですか？

保健所ではエイズ検査(HIV抗原抗体検査)・肝炎検査を実施しています。
 HIVは性的接触や血液を介して感染します。北海道では、令和2年の新規HIV感染者は17人、エイズ患者は5人、計22人と報告されており、月平均1.8人のHIV感染またはエイズ発症が判明しています。感染が心配な出来事があれば、一度検査を受けてみましょう。
 釧路保健所では、月2回、第2、4火曜日にHIV・肝炎検査を実施しています。6月～9月、12月は夜間帯にも検査を実施しています。
 検査は予約制で、匿名で受けることができます。HIVや肝炎についてのご相談も受け付けていますのでご相談ください。釧路保健所のホームページにも検査について掲載していますのであわせてご覧ください。
 場所: 釧路保健所(釧路市城山2丁目4-22)
 電話: 0154-8076 (HIV相談電話直通)
 ホームページ: <http://www.kushiro.pref.hokkaido.lg.jp/hk/hgc/0000top/3000topix/kenkou/hiv/hiv.htm>

問い合わせ先/役場健康こども課健康推進係 ☎ 482-2935 (課直通)

「ふるさと納税」

返礼品協力事業者を募集します

まちの価値向上や魅力を積極的に伝えるとともに、本町を応援していただける方を増やすことを目的に、現在の返礼品を更に充実させるための協力事業者を募集します。
 返礼品はモノだけではなく、宿泊、体験などのサービスも可能ですが応募には条件があります。詳しくは町公式ホームページをご覧ください。
 応募される場合は以下の日時までに応募用紙を提出してください。



- 応募用紙・配布場所
 - ・役場まちづくり政策課、川湯支所、摩周湖観光協会
 - ・町公式ホームページからダウンロード
 - 希望者にはメールで様式を送信しますので、ご連絡ください。
- 応募受付期間
 - 6月15日(火) 正午までメールで送信してください
 - 【送信先メールアドレス】
 - furusato_teshikaga@town.teshikaga.hokkaido.jp
 - ※都合が合わない場合はご連絡ください。

- 採用の可否は「ふるさと納税返礼品審査会」で決定します。
- 既に返礼品協力事業者となられている方のあらためての応募は不要です。返礼品を変更、追加される場合のみ応募をお願いします。

問い合わせ先/役場まちづくり政策課ふるさと納税推進係 ☎ 482-2923

《自分に合った運動を探しましょう》
 運動不足を補うために、厚生労働省は「現在の身体活動量を少しでも増やすこと」「まずは毎日10分ずつ長く歩くこと」を推奨しています。では、

表 弟子屈町の運動状況 (R1年度に町の健康診査を受けた方の結果より)

	男性	女性
40～64歳の「1回30分以上の運動を週2回以上、1年以上持続している」割合	R1年度 26.7%	R1年度 26.8%
65歳以上の「日常生活において歩行または同等の運動を1日1時間以上実施している」割合	R1年度 38.6%	R1年度 43.6%

ついついなりがちな運動不足。町内では、約3割前後の方しか運動ができていません。運動不足は、喫煙、高血圧に次いで病気による死亡リスクを高める要因とされています。



今月の保健師
池田 碧妃 さん

自分に合った運動で運動不足を解消しましょう

具体的にどうしたら良いのでしょうか？
 一番お手軽なのは歩くことです。背筋を伸ばしてしっかりと腕を振り、少し速足で歩くとより効果的です。運動の時間が取れないという方は、腹筋に力を入れないながら日常生活を送ることから始めてみてはいかがでしょうか？一人だと運動を続けられないという方は、町内各施設で開催される運動教室や、地域の百歳体操やふまねつなどに参加してみると楽しく続けられそうです。一人で黙々と取り組むという方は、文化センターのトレーニングルームや、町内のウォーキングコースの利用もおすすめです。膝や腰が痛い方は、いすに座ったまま膝をまっすぐ伸ばす・足踏みをする、仰向けになつて足を上げ下げするなどでも運動の効果を得られます。持病のある方は、主治医や作業療法士に、実施して良い運動について必ず確認してから運動を始めてください。
 最近ではテレビやインターネットで運動・体操を紹介しているものも多くあります。身体に負荷がかかりすぎないように、自分に合った内容・ペースで実施しましょう。
 町内の運動できる機会・施設の一部についてはまとめました。詳細については問い合わせ先へご連絡ください。

内容	場所	日時	問い合わせ先	
ボディー コンディショニング	町公民館	毎週水曜日 19:00～20:00	摩周ふれあい スポーツクラブ 事務局 (町公民館内) ☎482-2948	
ソフトエアロビ	町公民館、 町修武館	毎週金曜日 13:00～14:30		
バドミントン	卓球 (夜の部)	弟子屈小学校、 体育館		毎週月・金曜日 19:00～21:00
	卓球 (昼の部)	町公民館		毎週水曜日 13:30～16:00
ミニテニス	弟子屈中学校、 体育館	毎週月曜日 19:00～21:00		
ヨガ教室	町公民館	毎週金曜日 19:00～20:30		

施設名	開館日	問い合わせ先
川湯屋内 温水プール	水～日曜日 (午前) 10:00～12:30 (午後) 13:00～17:00	川湯屋内温水プール ☎483-2073
摩周観光文化 センター	月・水～日曜日 (午前) 9:00～12:00 (午後) 13:00～17:00 (夜間) 18:00～21:00	摩周観光文化センター ☎482-1811 ●毎週木曜日19時～20時 #てしかがぼてんしゃる ～大人の部活(トレーニング) ●週末の夜間のアリーナは 予約なしで利用できます。 (P24参照) アリーナ上の ギャラリーでウォーキング もできます。

《なぜ健康のために運動が勧められるのか》
 運動はエネルギー消費量を増加させ、一定時間継続すると内臓脂肪と皮下脂肪をエネルギー源として利用するようになります。またインスリン抵抗性を改善し血糖値を下げる、血流調節機能や動脈のしなやかさを改善し血圧を下げる、骨格筋のリポタンパク質リパーゼの働きを良くして中性脂肪の分解を促し、HDL(善玉)コレステロールを増加させてLDL(悪玉)コレステロールを回収するなどの効果があります。結果として、糖尿病や虚血性心疾患、脳梗塞、ロコモティブシンドロームや軽度認知障害などの改善も期待できます。適度に身体を動かすことでストレス発散や集中力向上などの効果も得られます。
 運動には一過的な効果もありますが、習慣化させ「貯筋」しておくことによる持続的な効果が重要です。健康に携わる人が運動を勧めるのは、運動が心と身体の健康に大きな役割を果たすからなんです。