

日	月	火	水	木	金	土
記号の見方 健診～健診や子育て相談など 行政相談、人権相談 保育園開放など 子育て支援センター開放など 税の納期など イベント、その他						1
2	3 憲法記念日	4 みどりの日	5 こどもの日	6 ひなたぼっこ開放 「0～3歳」(子育て支援センター・9:30～11:30/14:00～16:30)	7 ひなたぼっこ開放 「0～3歳」(子育て支援センター・9:30～11:30/14:00～16:30)	8
9	10 ひなたぼっこ開放 「0～1歳」(子育て支援センター・9:30～11:30/14:00～16:30) 健康相談(役場・10:00～)	11 ひなたぼっこ開放 「2～3歳」(子育て支援センター・9:30～11:30/14:00～16:30)	12 保育園開放「遊んDay」(おひさま保育園・9:00～) ひなたぼっこ移動開放日「自由参加」(川湯保育園・9:30～) 夜間納税窓口開設(役場/川湯支所・20:00まで)	13 ひなたぼっこ開放 「0～3歳」(子育て支援センター・9:30～11:30/14:00～16:30) 予防接種「ポリオ」(摩周厚生病院・13:00～)	14 ひなたぼっこ開放 「0～3歳」(子育て支援センター・9:30～11:30/14:00～16:30) マタニティ教室(福祉センター・10:30～)	15
16	17 ひなたぼっこ開放 「0～1歳」(子育て支援センター・9:30～11:30/14:00～16:30) 健康相談(役場・10:00～)	18 ひなたぼっこ開放 「2～3歳」(子育て支援センター・9:30～11:30/14:00～16:30)	19 保育園開放「遊んDay」(おひさま保育園/川湯保育園・9:00～) 乳児・3歳健診(福祉センター・9:15～) フッ素塗布(奥春別荘の保育園・9:20～/福祉センター・10:00～) 予防接種「BCG」(福祉センター・14:30～) 夜間納税窓口開設(役場/川湯支所・20:00まで)	20 ひなたぼっこ開放 「0～3歳」(子育て支援センター・9:30～11:30/14:00～16:30)	21 ひなたぼっこ開放 「0～3歳」(子育て支援センター・9:30～11:30/14:00～16:30) 行政相談(公民館・13:00～)	22
23	24 ひなたぼっこ開放 「0～1歳」(子育て支援センター・9:30～11:30/14:00～16:30) 健康相談(役場・10:00～)	25 ひなたぼっこ開放 「2～3歳」(子育て支援センター・9:30～11:30)	26 保育園開放「遊んDay」(おひさま保育園・9:00～) フッ素塗布(川湯保育園・10:00～) 夜間納税窓口開設(役場/川湯支所・20:00まで)	27 ひなたぼっこ開放 「0～3歳」(子育て支援センター・9:30～11:30/14:00～16:30)	28 ひなたぼっこ開放 「0～3歳」(子育て支援センター・9:30～11:30/14:00～16:30) マタニティ教室(公民館・13:30～)	29
30	31 ひなたぼっこ開放 「0～1歳」(子育て支援センター・9:30～11:30) 健康相談(役場・10:00～) 固定資産税1期納期限					

■問い合わせ先 / 保健福祉課 ☎482-2935 ・ 町民課 ☎482-2934 ・ 税務課 ☎482-2914 ・ おひさま保育園 ☎482-2444 ・ 子育て支援センター「ひなたぼっこ」 ☎482-5667

編後記

▼広報紙に掲載していた「川湯屋内プールのお知らせ」と「図書館だより」が、今月から折り込みの「生涯学習情報」に集約されることになりました。生涯学習情報も、ご確認ください。▼「ひとつになったよ」のお子さんは毎月、12カ月健診の会場で撮影しています。今年度、4月と9月の健診がなくなったため、今月の「ひとつになったよ」はお休み。来月また、たくさんの笑顔に会えることを楽しみにしています。(宮田)

人のうぶさ

人口計 8,305人 (対65)
 男 3,949人 (対32)
 女 4,356人 (対33)
 ●世帯数 3,961世帯(対8)

お誕生おめでとうございます

長尾 蒼星ちゃん(亮亨)朝日3
 大野 愛佳ちゃん(孝喜)屈斜路
 関川 瑛太ちゃん(志記)川湯温泉5
 石井 駿ちゃん(学)屈斜路
 樋口 愛海ちゃん(直之)美里3

お悔やみ申し上げます

齋藤 行雄さん(88歳)川湯温泉4
 岩崎 慧さん(70歳)川湯温泉4
 田村 雄一さん(87歳)屈斜路
 阿部 尚文さん(53歳)高米2
 岡崎 喬さん(58歳)鈴蘭5
 館 ヨキさん(90歳)桜丘3
 中原 初江さん(89歳)川湯温泉7
 高田かね子さん(76歳)川湯温泉4
 高木 哲雄さん(78歳)川湯温泉4
 田中喜恵子さん(73歳)中央3
 井上 哲夫さん(87歳)鈴蘭1
 市山 伸子さん(61歳)朝日3
 永田 君雄さん(92歳)泉4
 及川カナメさん(89歳)鈴蘭2

※お誕生とお悔やみは、3/1～3/31に届け出をされた方のうち、掲載を希望された方のみ掲載しています。



おの みこと ちゃん 大野 未琴 ちゃん
 てらしま りな ちゃん 寺嶋 莉菜 ちゃん

特定健診は自分の体と向き合うチャンスです

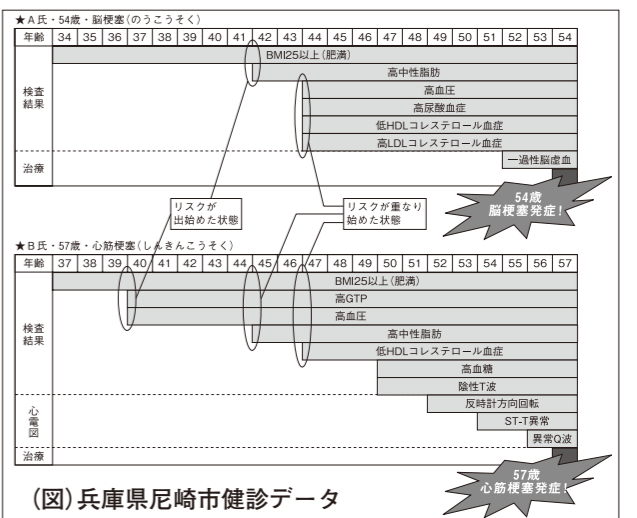


今月の保健師
 越智 由利恵 さん

4月に5日間、総合健診を実施しましたが、皆さんは受診しましたか？今回は例年にないほど申込数が多く、ご迷惑をおかけした点もあったと思います。毎年健診を受けている方もいますが、しばらく健診を休んでいる方や健診を受けたことがない方、どこも悪くないから大丈夫と思っけていませんか？

特定健診を受ける必要性

①病気の予防、早期発見
 弟子屈町国民健康保険加入者(40～74歳)のうち、1カ月に脳卒中で54人、心臓病では15人の方が通院しています。肥満や高血圧などの生活習慣病を放っておくと数年後発症する、というケースが多いです。
 下の図は兵庫県尼崎市のデータで、50歳代で脳卒中や心臓病を発症した人の健診データを振り返ったものです。突然発症したかのような大病も、30歳代からじわじわと原因が積み重なっていたのが分かります。健診を毎年受けて体の状態を把握していれば、悪化しないように気をつけることもできますが、全く健診を受けていないと知らず知らずのうちに病気が進行してしま



ます。特に生活習慣病は、自覚症状がなく病気が進行するため、年1回の健診がとても重要です。
 ②国からの宿題
 平成20年度から特定健診が始まりましたが、それと同時に国から3つほど宿題が出されました。
 ●特定健診の受診率を65%までに上げる。
 ●メタボリックシンドロームの人を10%減らす。
 ●特定保健指導実施率を45%までに上げる。

●町の現状(平成20年度)
 ●特定健診受診率 20.4%
 ●保健指導実施率 53.8%

今年はまだ受けていない方、まだまだ受けるチャンスがあります！ご自分の健康管理に、ぜひ特定健診を受けましょう！
 □問い合わせ先/役場保健福祉課健康推進係 ☎482-2935(課直通)まで。

これらの宿題は平成24年度に達成状況が確認され「後期高齢者医療制度への支援金の増減」というペナルティかご褒美が与えられるのです。現時点では、目標が達成されないと最大で約1千300万円も負担金が増えることとなります。

特定健診を受ける方法

特定健診は基本的に弟子屈町国民健康保険加入者が対象になっていますが、社会保険などの被扶養者の方で受診券を持っている方や、生活保護受給者も受診できます。

①集団健診

10月5日(火)～7日(木)にも福祉センターで実施します。8月半ばに案内・申し込みの黄色いチラシを配布しますので、お申し込みください。

②個別健診

●釧路がん検診センター(☎0154-3370)
 ●町内医院布施医院 ☎482-2667、弟子屈クリニック ☎482-2220
 右記の場所を受診できます。町内医院は5月20日(木)から実施します。どちらで受診する場合も、まず受診希望機関に直接予約をし、役場にもご連絡ください。(役場で発行する受診券がないと、受けられません)