

## いきいきちっぷ'S



夏も本番。これからの時期、花火大会、キャンプなどのレジャー、旅行、親戚が集まったの宴会等で食べたり飲んだりする機会が増えるかと思えます。

町の過去の健診結果から男性は、内臓脂肪の蓄積が多く、男女ともLDL(悪玉)コレステロール値が高い傾向があります。

今一度、食事のポイントをおさえ、夏太りをせず、動脈硬化を予防していきましょう。

### 1. 冷たくて甘いデザート、甘い飲みものを控える

・アイス類は、濃厚なアイスクリームタイプよりもシャーベットやかき氷の方が脂肪分が少なく、低カロリーです。喉も乾きにくくお勧めです。

・夏の果物は糖分が高いため食べすぎには注意しましょう。

**【果物のカロリー目安】 治療等で特別制限がない方は1日の目安量200g**

スイカ	1/8個 (350g)	140キロカロリー
もも	1個 (150g)	60キロカロリー
ぶどう	20粒 (100g)	60キロカロリー
メロン	1/4個 (200g)	80キロカロリー

・飲み物では、砂糖が入っていないコーヒーやお茶類、ミネラルウォーター等にしましょう。

### 2. カロリーの高い食べ物の食べすぎに注意

・ビール等のお酒&揚げものは、内臓脂肪がつきやすい組み合わせです。おつまみには、枝豆、冷ややっこ等油の少ないものにしましょう。

・夏のスタミナ食として人気のあるウナギ、焼き肉はカロリーも高いことをお忘れなく！

### 3. 食事は「量より質」いつもにましてバランス重視！

・夏場に良く食べるそう麺、そばなどは、単品で食べるとご飯より量を食べカロリーオーバーかも。

豆腐、納豆などの大豆製品や、わかめ、ひじきなどの海藻類、オクラ、なす、青じそなどの旬の野菜を取り入れバランスよく食べることで量も抑えられます。

### 4. 食物繊維はたっぷり摂りましょう

・野菜、キノコ、こんにゃく等に含まれる食物繊維は、体の中のコレステロールを外へ出す働きがあります。またコレステロールの吸収を穏やかにする働きもあります。

健診結果で下記の検査項目に指摘があった方は、より一層注意が必要です！

健診結果をよく読み、必要に応じて生活習慣を変えていきましょう。

摂取エネルギーの過剰を見る項目	
腹 囲	男性 85cm 以上、女性 90cm 以上で内臓脂肪の蓄積を推定します。
BMI (肥満度)	身長と体重から肥満度の指数を計算します。「25」以上を肥満と判定します。 (計算式：体重 kg ÷ 身長 m ÷ 身長 m)
血管を傷つける因子項目	
血 糖	空腹時 100 未満が正常値。糖尿病が疑われる時に上昇します。
HbA1c	1～2 カ月間の血糖値の平均。5.2 未満が正常値。高値は糖尿病が疑われます。
血 圧	収縮期血圧 (上の血圧値) 130 未満、拡張期血圧 (下の血圧値) 85 未満が正常値。血圧は心臓から血液を送り出す時に血管にかかる圧のことです。肥満、喫煙、塩分の過剰ストレス、寒冷で上昇します。高い状態が続くと血管に負担がかかり、傷付いてもろくなります。
内臓脂肪症候群 (メタボリック) 以外の動脈硬化要因	
LDL (悪玉) コレステロール	120 未満が正常値。血管壁に付着して動脈硬化を促進させます。

健診結果の事でわからない場合は、町の保健師にご相談下さい。また、精密検査が必要となった方は必ず受診することが大切です。早めに受診しましょう。

まだ健診を受けてない方は、9月号に秋の住民健診についてお知らせいたしますのでご覧下さい。年に1回健診をうけて自分の健康を確認していきましょう。

## 町長杯空知ゲートボール大会

～13市町15チーム参加～

今年で18回目を迎えた標記ゲートボール大会を7月15日（金）に開催しました。当日は、雨天のため会場をふれあいプラザに移しての開催となりましたが、参加した空知管内13市町の15チームは、熱戦を繰り広げました。

結果は次のとおりです。

優勝 岩見沢ファイターズ  
準優勝 砂川クラブ  
第3位 深川ひまわり、北村



【決勝戦の様子】  
指示にも力が入ります

## 新英語指導助手が決まりました

～コートニー・マニングさん着任～

3年間勤務いただいた英語指導助手セーラ・ダンカーソンさんの後任として、コートニー・マニングさんが7月28日に着任しました。マニングさんは、米国ニューヨーク州出身でサラローレンス大学を今年卒業した、22歳です。趣味はピアノとウォーキングで、京都市に1年間の留学経験があり、日本語での会話もできますので、皆さん気軽に声をかけてください。また、退任されたダンカーソンさんは、7月末に米国に帰国されました。帰国後は秩父別での経験を生かし米国で日本語の先生を目指す予定ですが、将来的には食物アレルギーを持った人でも安心して食事ができる店を開くことも目指して行きたいとのこと。

今後の二人の活躍に期待します。



左から、コートニーさん、セーラさん

## マナビっぷ情報

生涯学習マスコット  
《マナビィ》です  
学習情報を皆さんに  
お知らせします



◆秩父別町教育委員会◆

## 第20回北空知小学生陸上競技大会

～秩小選手が8種目で優勝～

第20回北空知小学生陸上競技大会が、7月2日（土）に町営陸上競技場にて開催され、北空知管内10校から125名の選手が100M走や走り幅跳びなどの種目に挑戦しました。当日は天候にも恵まれ好条件の中、6種目7名の選手から大会新記録が生まれ、地元秩父別小学校の選手では、宮武央菜さん（5年）が大会新記録で5年女子ボール投げを制覇したのをはじめ、8種目で見事優勝しました。

### 【男子】

■5年100M 優勝 四十坊 佳樹  
■共通200M 優勝 川上 和也  
■共通1500M 優勝 堀 滉生  
■5年4×100M R 優勝 秩父別小学校  
(齊藤秀虎、尾垣誠義、川上和也、四十坊佳樹)  
■5年走幅跳 優勝 尾垣 誠義

### 【女子】

■4年100M 優勝 馬場 楓  
■5年ボール投げ 優勝 宮武 央菜  
■6年ボール投げ 優勝 安藤 碧



堀滉生選手と横山紅亜選手  
による力強い選手宣誓

好条件の中、大会新記録が  
続出しました



## 水泳教室を開催しました！

秩父別町B&G海洋センターでは、7月19日から7月29日まで、インストラクターの指導による水泳教室が開催され、幼児から小学生が各コースに分かれて、水泳の基礎を学びました。

また、小学3～6年生の部では、着衣水泳の講習も実施しました。服を着たまま泳ぐ難しさを体験した後、着衣のまま水に浮く方法やペットボトルなどを浮き輪代わりにする緊急時の対処法を練習し、水難事故に遭遇した時の心構えを身につけました。



【幼児の部】  
楽しくバタアシの練習



【着衣水泳】  
ペットボトルを利用して  
背浮きの練習

## 北海道大学 駅伝対校選手権大会

8月27日（土）午前10時

男女同時スタート

8月27日（土）第23回北海道大学駅伝対校選手権大会兼第18回北海道大学女子駅伝対校選手権大会が開催されます。午前10時に百年記念塔前をスタートし、陸上競技場を中継点・ゴールとした町内巡回のロードレースで行います。今大会は男女共に全国大会への予選大会を兼ねており、ハイレベルのレース展開が期待されます。

皆さまの温かいご声援をお願いいたします。



## 図書館だより

### ★ 図書館情報局 ★

### ～こども工作教室を開催～

7月28日（木）に、こども工作教室を開催しました。この教室は、図書館にある工作図書を参考に創作活動することで、図書に関心を持ってもらうことを目的に、毎年夏休み期間中に実施しています。

この日は、牛乳パックを使用して「どっかん花火」を製作しました。子どもたちは、出来上がった作品で楽しく遊びました。



### ◆ マナビっぴ情報に関するお問い合わせ先 ◆

教育委員会 教育グループ 【電話 33-2555 FAX 33-3549】

## 秩父別町立 診療所だより

まちのお医者さん

No. 6

皆さんご存知ですか？診療所には「デジタル画像レントゲンシステム」「超音波式骨密度測定器」が導入されています！

この他にも診療所には色々な医療機器があります。今回は、医療機器について先生に聞いてみました。



齊藤 哲也 先生

保健師) 7月から導入された「デジタル画像レントゲンシステム」「超音波式骨密度測定器」はどのようなものですか？

先生) 従来のレントゲン撮影のフィルムでは見づらい部分が、「デジタル画像レントゲンシステム」のデジタル画像では、鮮明に写り、コンピューター処理で拡大もできるためより細かい部分を観察することが可能となりました。このため、より注意深く観察できるので診断能力の向上が期待できる機器となっています。

またフィルムや現像液等を使用しなくても良くなりますので環境にもやさしいというメリットもあります。



骨密度測定も従来では、レントゲン撮影をしてから外部の検査機関で処理するため、結果がわかるまで1週間程度かかりました。

「超音波式骨密度測定器」では、機器にかかとを入れ、超音波で測定するため被曝せず、すみやかに測定でき、その場で結果が出ます。

継続して測定している方には、過去の結果を含めグラフ化しますので、変化がその場で分かるようになりました。

また、治療が必要な方には、その日のうちに治療開始できるようになりました。

骨粗しょう症など気になっている方は、ぜひご相談ください。

保健師) 7月に導入された医療機器は、とても患者さんにとってもメリットが大きい機器ですね。他にはどんな医療機器がありますか？

先生) 色々ありますが、以下にあげる医療機器の検査は、患者さんが常に全てするわけではありません。患者さんの状態から必要性に合わせて検査を勧めています。 unnecessary検査はしないように心がけています。



## 超音波装置 (エコー検査)

肝臓・胆道・膵臓・腎臓といったお腹の中の臓器全般から、心臓、血管などを診ることが出来ます。エコー検査の結果、更なる検査や専門的な処置が必要な場合は、適切に専門医へ紹介して治療をつなげています。

## 「心電図」「24時間心電図 (ホルター心電図)」

不整脈、狭心症などの心臓病の発見や診断、治療の効果の確認などに欠かせない検査です。

「心電図」は、短時間の検査なので、症状が出現したときに検査をしないと、その変化をとらえることができないことがあります。そこで、携帯型の小さな心電記録計を装着してもらい、24時間継続的に心電図を記録するのが「24時間心電図検査 (ホルター心電図)」です。

この「24時間心電図 (ホルター心電図)」では、1日をとおして不整脈の評価や心拍数の変化、狭心症のような変化等を調べることができます。普通に日常生活している状況での検査が大切なため、お風呂に入ったままでも装着できるよう防水性になっているものもあります。



「24時間心電図 (ホルター心電図)」はティーバッグと同じくらいの大きさです

## 「呼吸機能検査」

機器に息を吹き込む検査で、肺がどの程度の働きをしているかを調べることができ、肺活量と肺の収縮力 (一秒量) から肺気腫、喘息などの病気が分かります。

先生) 診療所では、今回紹介した様々な医療機器の他にも「尿検査」「血液検査」など患者さんの症状に合わせて検査を行っています。7月に導入された最新の医療機器を加え、内科を中心とした病気の早期発見、治療を行っていますので、気になる症状がある場合は、お気軽にご相談ください。

●○ 戸籍の窓 ○●

平成23年 7月末現在	人口	2,745人 (-7人)
	男	1,327人 (-7人)
7月中の動き	女	1,418人 (±0人)
	世帯数	1,156戸 (-3戸)
7月中の動き	出生	1人・死亡 10人
	転入	4人・転出 2人

おたんじょう おめでとう

町内名 氏 名 父の名

日の出 中野 あいか 愛加 聡

おくやみもうしあげます

町内名 氏 名 年齢

中央西 本山太偉功 90歳

日の出 新見 寛 82歳

筑紫 松本ミツイ 93歳

旭 旭 77歳

藤田 山崎 忠司 73歳

なくそう . . . .

ポイ捨て

町内の、車が多く通る道路の脇には、毎日の様に車から捨てられた空き缶やタバコの吸殻などが落ちています。

心ないドライバーによって、町が汚されているのも事実ですが、そのごみを毎日拾ってくださる方もいます。

ポイ捨ては不法投棄と変わりありません。ポイ捨てを見かけたら、注意を促したりして、町の美化を守っていきましょう。

けっこん おめでとう

町内名 氏 名

旭 旭 松本 和也 濫谷 桃子

寿

筑紫 高橋志つ子 85歳  
日の出 土井 タニ 82歳  
北部 平瀬あさ子 83歳  
旭 大野 春雄 80歳  
東 千葉 勝雄 94歳



本番で団結力を発揮

秩父別消防団が消防操法訓練大会で3位入賞

7月14日(木)江別市で、北海道消防操法訓練大会がおこなわれ、全道12市町村の消防団員らが小型ポンプ操法の訓練の成果を競い合いました。

大会に出場したのは、中島啓一郎氏(指揮者)・土井陽平氏(1番員)・松本直幸氏(2番員)・荒木真人氏(3番員)・藤原幹也氏(補助員)・得能直浩氏(予備員)の6名。

競技は、整列から始まり放水までの動作が決められた時間内(45秒)で、的確に行われているかを判断されます。

秩父別消防団は、12チーム中9番目に出場し、結果は見事3位にあたる優良賞を受賞しました。

6人は4月から練習を始め、実質57日間の練習をこなしてきました。

中島指揮者は、「練習の成果が発揮できて良かったです。今回の結果は、メンバー6人の強い気持ちと、それを支えてくれた消防職員や地域の皆さんの力の結集なので大変嬉しいです」と喜んでいました。

