

『まえよう！広めよう！ほろのべ元気の輪21』

の進捗状況について



保健センターでは、幌延町健康増進計画に基づき、各種事業を推進しています。平成29年度の実施状況をお知らせします。

◎各種健(検)診事業

平成29年度は、5月の厚生連巡回健診と7月の対がん協会健診で特定健診・30代健診・後期高齢者健診・胃がん検診・肺がん検診・大腸がん検診・前立腺がん検診・エキノコックス検診・肝炎検診、6月に脳ドック、11月に子宮がん・乳がん検診と大腸がん単独検診、12月に骨粗鬆症検診・ピロリ菌検診、1月に町立診療所での特定健診を実施しました。

健(検)診を受けない理由は「時間が無い」「何か悪いものが見つかったら困る」という理由が多いようです。しかし、健診を毎年受けていた場合は病気を早期発見できることが多く、早期治療に結びつくことで結果的に治療にかかる時間や医療費を削減することができます。ぜひ、1年に数時間を捻出し、健(検)診を受けてください。

◎いきいきブルビーポイント事業

「各種対象事業に参加して

ただいた方にブルビーポイントを付与し、集めたポイント数に応じて指定ごみ袋に交換すること、町民の皆さんとご家族の健康づくりに対する意欲を高め、健康なまちづくりを目指す『いきいきブルビーポイント事業』では、保健センター、役場住民生活課、問寒別生涯学習センターで指定ごみ袋との交換ができます。今年度は延べ53名の方が2〜52ポイントを交換しています。ポイントシールの再発行はできませんので、失くさないようご注意ください。

◎元気！21ほろのべウォーキングラリー

今年度は68名の方に登録いただきました。参加登録で2ブルビーポイント、4月の参加登録日から10月31日までの歩数を記録し、60万歩から最高200万歩達成で2〜9ポイント付与します。60万歩以上の達成報告者は43名で、うち10名が200万歩を達成しました。

参加登録はせずに歩いているという方も増えているようですが、「バスに乗ってしまおう」「休みの日は家でゴロゴロしている」という方にとって、このウォーキングラリーを、い

つもより10分多く歩きたいと思えます。ぜひ、ご参加ください。

◎ますます健康教室

豊富町の中島まなみさんに5回、幌延町の佐藤勝子さんに7回講師をお願いし、1月までに30人延べ41人の皆さんにご参加いただきました。参加している方からは「自分一人ではなかなか続けられないが、みんなできると楽しい」「カラダがスツキリする」といった感想をいただいています。

◎40歳までの初心者向け「お手軽クッキング教室」

5〜7月の月1回全3回開催し、調理実習と栄養ミニ講話を行いました。延べ24名の方が参加し、「簡単なので自宅でも作ってみた」「来年度はもっと回数を増やしてほしい」と好評でした。

平成30年度の各種健(検)診、いきいきブルビーポイント事業、ウォーキングラリー、ますます健康教室、その他健康教室等については、広報誌および告知端末機等でお知らせしていきます。お見逃しなくご参加ください。

お問い合わせ先：保健センター 電話・告知端末機：5-1790

診療所だより

診療所長：田川 豊秋



花粉症

この原稿を書いている時点(2月上旬)では例年以上の降雪に見舞われ、連日の雪かきに皆さん精を出されています。今年は東京や北陸でも「記録的」な大雪とかで交通機関障害が大きく報じられました。その一方で「今年の花粉予想」というニュースも目にし、ある意味で春の訪れが感じられます。

本州で毎年猛威を揮うスギ花粉は北海道ではほとんど見られません。そのため花粉症に苦しむ方にとって北海道は楽園の様に思われています。しかし残念ながら北海道にも花粉症の患者さんはたくさんおられます。確かに道内にスギ・ヒノキ林は少ないのですが、北海道に特徴的なアレルギー起因(アレルゲン)植物があります。まず3月からはハンノキアレルギーが発生します。4月になるとシラカバが、6月からはイネ科植物と連続的にアレルゲンが出現し様々な症状を引き起こします。ハンノキやシラカバにアレルギーのある人は、バラ科の果物(りんご、桃、イチゴなど)を食べると口がかゆくなることもあります。また昨年まで何ともなかった人が突然発症したりすることもあります。

花粉症の対処法の第一は、アレルゲンになるべく曝露(ばくろ)されないことです。外出時はマスクや保護メガネを着用し、帰宅時には玄関先で上着に付いたアレルゲンを払い、手洗い・うがいを励行する。目の洗浄や鼻うがいがいも正しく行えば有効です。それでも発症してしまえば薬物療法を行います。減感作療法や手術療法が有効な場合もあります。最近ではアレルゲンが発生する2週間位前(ハンノキアレルギーであればまさしく今です!)から薬を服用し、ピーク時の症状をより軽く抑える「初期療法」が有効とされ普及しています。毎年この時期になると鼻水・くしゃみ・目のかゆみなどに苦しむ方はご相談ください。