



## ミーちゃんクラブの おすすめの本

### 「おさらをあらわなかったおじさん」



- フィリス・クラジラフスキー文
  - バーバラ・クーニー絵
  - 光吉夏弥訳 (岩波書店)
- このおじさんは、面倒くさがりで、お皿をちっとも洗わずにためこんでばかりいましたが、雨が降ったとき、おじさんは…。  
おもしろいので読んでみてください。(N.N)

## 人村朱美さんの 世界にうっとり

12月9日(日)に女優 人村朱美さんの朗読を楽しむ会を開催しました。

公募で決定した「<sup>わらびのころ</sup>蕨野行」(村田喜代子 著・文藝春秋)を朗読していただきました。



参加した約40人の観客は、人村さんの紡ぎだす蕨野の風景に入り込み、命の再生の物語に感動していました。



## 1月の催しのお知らせ

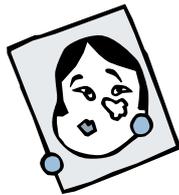
### ▽美浜町宝物いろはかるた &お正月遊びを楽しむ会

日時：1月5日(土)午前10時30分～11時30分  
場所：町立図書館2階学習室  
内容：美浜町宝物いろはかるた

ビッグふくわらいで、みんな大笑い

対象：幼児～小学生まで  
(幼児は保護者同伴)

参加料：無料



## 楽しかったよ! としょかん ファミリーコンサート♪

12月15日(土)に敦賀市民吹奏楽団の皆さんによるファミリーコンサートを開催したところ、約60人のご参加をいただきました。



童謡やクリスマスソングの演奏、楽器の紹介などがあり、子どもも大人も楽しい1時間でした。

## その他

求めない

加島祥造

人間の関係

五木寛之

声の文化と子どもの本

松居直

たんば色の覚書

辺見庸

胸の中にて鳴る音あり

上原隆

ファーストジャパニーズジョン万次郎

中濱武彦

日本の論点2008

文藝春秋

あなたの保険は出ません!

久保田稔

図書館はまちの真ん中

竹内比呂也ほか

子どもが忌避される時代

本田和子

団塊世代のための安心老後の介護入門

沖野達也

競争しても学力行き止まり

福田誠治

父親の品格

川北義則

「尊厳死」に尊厳はあるか

中島みち

「震度6強」が原発を襲った

朝日新聞取材班

子どもたちの観光力

小椋唯一

教育旅行が地域を変える

佐藤初女

生命のメッセージ

須崎恭彦

かんたん手づくり犬ごはん

グループ・コロンプス

親子のあやとりBOOK

石津ちひろ

まさかさかさま動物回文集

小学館辞典編集部

句読点、記号、符号活用辞典。

昭文社

まごころマガジン 08 (国内全地域を随時購入)

JTBパブリッシング

まるまる情報版(韓国・中国・グアムなど)

昭文社

JTBパブリッシング

昭文社

昭文社

JTBパブリッシング

# はあとぴあ

美浜町保健福祉センター はあとぴあ

美浜町郷市25-20  
 ☎32-3111 FAX32-3112  
 E-mail : haatopia@town.fukui-mihama.lg.jp  
 開館時間 午前9時～午後10時 月曜日休館

## 特定健診・特定保健指導シリーズ①

### 美浜町の「健診」のワザ

### 知っていただきますか？

平成20年4月から、40歳～74歳のすべての方を対象に「特定健診・特定保健指導」が義務付けられます。そこで、今回から3回にわたり、今年度の町の健診の状況や、今後の特定健診・特定保健指導の動向についてお知らせします。

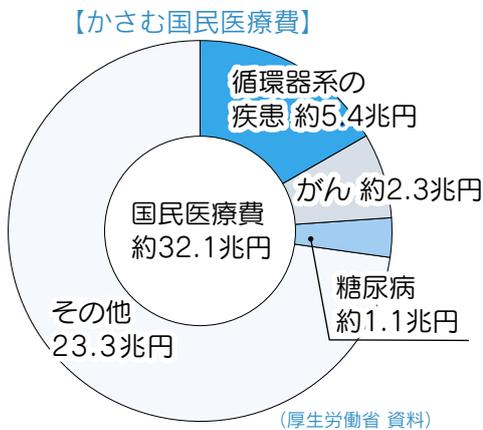
### 特定健診・保健指導って？

今までの住民健診では、医療機関にかかるようになる前に健康管理に気を配り、生活習慣病（糖尿病、高脂血症、高血圧など）を予防することを目的に実施されてきました。

しかし、特定健診・保健指導は、生活習慣病の前段階である内臓脂肪型肥満（メタボリックシンドローム）を予防し、改善しようという新しい健診と保健指導の制度です。

### 特定健診・保健指導が実施される理由

① 増え続ける医療費の多くを生活習慣病が占めています！



美浜町ではとびとびで「特定健診」

循環器疾患、糖尿病などの主な生活習慣病が3割近く占めています



## 1月のお知らせ

### 「赤ちゃんのいる方へ」

#### ☆ひよこランド

○日時 17日(木)午前10時～  
 会場 はあとぴあすこやかひろば  
 内容 生活リズムのお話

### 「お母さんになられる方へ」

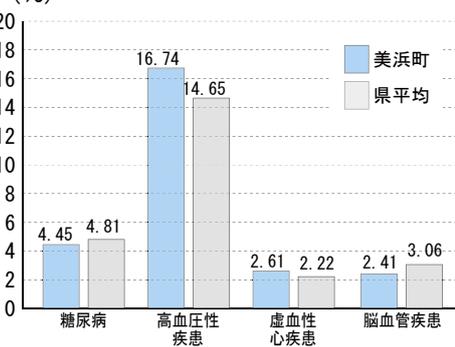
#### ☆母親学級

○日時 23日(水)午後1時～  
 会場 はあとぴあすこやかひろば  
 内容 妊娠期の食事のお話&試食  
 や、母乳のお話など出産のこと、子育てのこと、皆さんで楽しくお話しましょう。



高血圧、虚血性心疾患(狭心症、心筋梗塞)などの循環器疾患が多くなっているのがわかります。

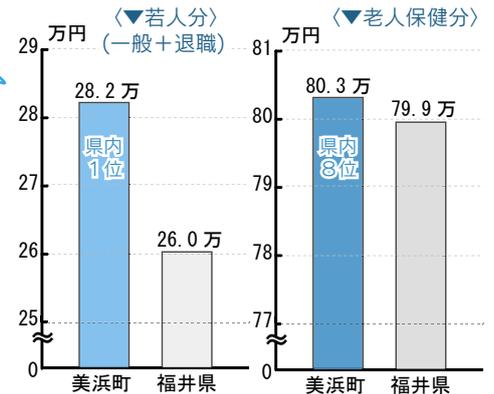
【疾患ごとの医療機関にかかる割合】  
(平成18年5月分)



(福井県国保連合会 資料)

美浜町では、特に若い方の医療費が多くなっています。

【平成17年度 町・県の1人あたりの医療費】



(福井県国保連合会 資料)

※特に、基本健診(生活習慣病予防健診)の検査内容には、肥満、高血糖、脂質異常、高血圧などの生活習慣病が、早い段階で予防できるものになっています。

**健康診断が必要です!**

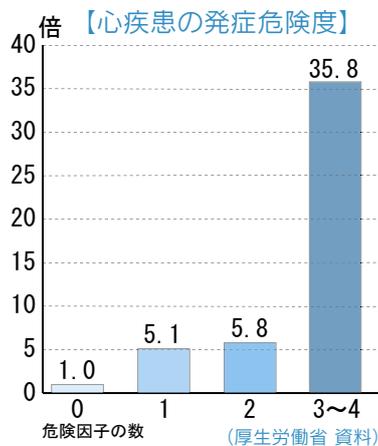


生活習慣病の効果的な予防には何が必要でしょうか?

**その③**

③メタボリックシンドロームの予防・解消で生活習慣病は効果的に予防できる!

危険因子が重なると、心疾患の発症危険度は約36倍にもなります



(厚生労働省 資料)

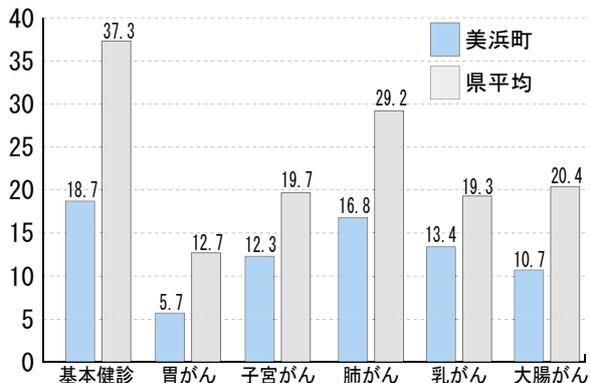
②生活習慣病となる危険は、危険因子(肥満、高血糖、脂質異常、高血圧)が重なることに増大します!

しかし! 今年度は検診受診率が上がりました!

**しかし!**

各種がん検診の受診率と比較して、基本健診(生活習慣病予防健診)の受診率が県平均より低いことがわかります。

【平成17年度 美浜町検診別受診率】



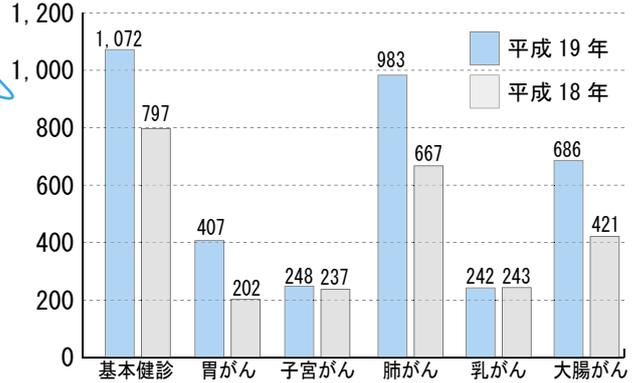
では... 美浜町の検診受診率はどのようになっているのでしょうか?

次回、特定健診・特定保健指導がどのように進められていくのかをお知らせします。自分の健康を守る方法を一緒に考えましょう!

☆検診は、1回受けて安心するのではなく、毎年継続して受診することが大切です。今年度の検診を受診された方は、また来年度の検診もぜひ受診しましょう!

前年度に比べ、ほとんどの検診で受診率がアップしています! 皆さんの健康への意識がさらに高まってきたのでしよう!

【平成18・19年度 美浜町検診別受診人数】



(平成19年11月現在)