

こんにちは
保健師です

保健センターからの お知らせ

問合せ：保健センター ☎33-2550

生活習慣病予防教室

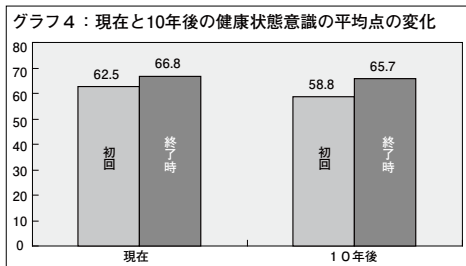
『今こそ健康宣言！からだ改革塾パワーアップコース』

修了者の声と実施報告

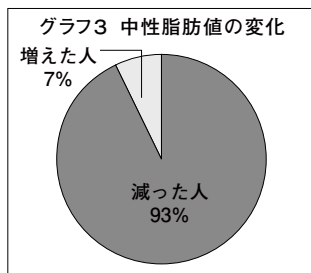
実際には「わかつちやいるけどやめられない！」ことが多く、身についた生活習慣を変えることはなかなか難しいですが「きっかけ」さえあれば、変わることができま

す！
保健センターで実施をした生活習慣病予防教室「からだ改革塾（※）」に参加をされた14名の方々は、各自の生活習慣を振り返り、健やかな10年後をめざして、半年間の教室を無事に終了されました。この教室に参加されたことがきっかけとなり、生活習慣の改善を実践することができた方がほとんどです。
後述の「修了者の声」を聞いてみてください。
みなさんも10年後の自分のために、今からできることを始めてみませんか？

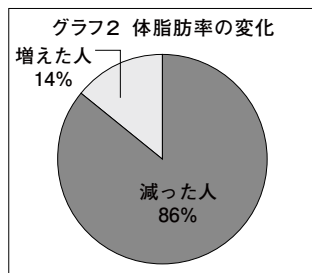
現在と10年後の健康状態意識の平均点の変化



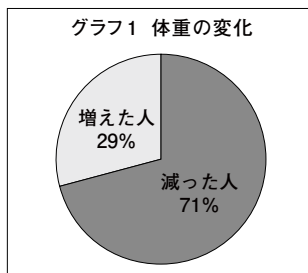
健康意識の変化
からだ改革塾パワーアップコースの初回と終了時にアンケートを実施しました。
問①あなたの理想の健康状態を100点とすると、今の健康状態は何点ですか？
問②今の生活を続けた場合、10年後の自分の健康状態は何点だと思いますか？



中性脂肪が最も減った人
1年間で372mg/dl→203mg/dl



体脂肪が最も減った人
4. 8%減



体重が最も減った人
3. 9kg減

修了者14人の身体の変化

このように参加者の平均点を出した結果、①②の質問とも、初回より終了時の点数が上がりました。改善した生活習慣を続けることで自身の健康に自信が持てるようになったと考えられます。

医療 トピックス

「子どもの腹痛」

本庄市児玉郡
医師会広報部提供

子どもの腹痛は、その原因となる疾患がバラエティーに富むこと、言葉が現象に対して正確に言い表せないこと、不定愁訴（※）として最も多いと言われることなどから、確定診断が難しいと考えられています。
しかし、そんな状況であつても腹痛を起こす疾患は、医学的に重要なものもたくさんあり、早期に判定を必要とすることがあるため、無視してはいけない重要な症状です。
腹痛は、ある年齢になれば、言葉が正確に話せるようになるため、本人がお腹の痛みをきちんと訴えることができず、新生児・乳児・幼児期早期では、本人がお腹が痛いと言えないことができないので、周りの人が、不機嫌や不眠、泣き叫ぶなどの行動から、お腹が痛いことを判断しなければなりません。すなわち、子どもの腹痛は、自覚症状としてだけでなく、他覚的に考えなければいけません。

お腹の中には、いろいろな臓器（胃・十二指腸・小腸・大腸・肛門・肝臓・胆嚢・胆管・膵臓・腎臓・膀胱など）があり、どこに病気の原因があるかを考えていく必要があります。また、それらの臓器において痛みが発生するのは、以下の原因によるものがあります。それは、炎症と呼ばれる現象がおこる場合、（たとえば、虫垂に炎症が起これば虫垂炎（俗にいう盲腸）、血液の流れが弱くなるか流れなくなる現象（虚血という）が起こる場合（たとえば腸重負）、腸管・胆管の動きに異常が生ずる場合（たとえば胃腸炎・便秘など）などです。
腹痛は、臓器と原因によって対処法が大きく異なります。小腸や大腸の動きの異常による腹痛は、整腸剤の服用や食事療法、生活習慣の改善などでも良くなりますが、炎症や虚血による腹痛は、すぐに手術をしないと命にかかわるものもあり、早期の医師の診断を必要とします。従って、

修了者の声(一部抜粋)

●健康第一で自分のことは自分でできる老後が過ごしたいと生活リズムと食事には気を付けているつもりでした。しかし、一年ちよつと前から運動不足で自分なりのウォーキングで膝を痛めてしまいました。その時「からだ改革塾」を知り、軽いストレッチからパワーアップコースまで参加させて頂き、たくさんのことを学びプラス面がいっぱいでとつてもよかったです。(Y

Kさん 女性)

●食事調査で偏った食事をしていることなどわかり良かったです。運動も初めリズムに乗れずまごついたりしたがだんだんリズムに乗って動ける

と毎回来しく出来ました。運動の先生がとてもよかったです。(MTさん 女性)

●目標、目的が具体的にになり、努力する喜びがある。(TTさん 男性)

●無理のない目標を定め、指導により毎朝測定、運動、食事などにも気をつけるようになりました。その結果ひとつでも目標に近づくとうれしくなり、毎日が楽しさに変わってきました。今後も続けて頑張りたいと思います。(AMさん 女性)

●体力測定では、自分の年齢の平均と比較して予想以上に低く体力のなさを再認識させられた。(STさん 女性)

保健センター予定表 ☎33-2550

3日(水)	赤ちゃん相談
5日(金)	離乳食教室③
8日(月)	骨粗しょう症検診
9日(火)	骨粗しょう症検診
10日(水)	骨粗しょう症検診
11日(木)	骨粗しょう症検診
15日(月)	3歳6か月児健診(平成17年5月生)
16日(火)	1歳6か月児健診(平成19年5月生)
17日(水)	3・4か月児健診(平成20年8月生)
18日(木)	7・8か月児健診(平成20年4月生)
19日(金)	2歳児歯科健診(平成18年11月生)

※赤ちゃん相談の「個別相談」は予約制です。

休日の医療機関はこちらへ

①休日急患診療所

[本庄市保健センター内☎24-2003]

診療科目…内科・小児科
 診療時間…午前9時～ 正午
 午後1時～ 4時
 午後7時～10時
 ※健康保険証を持参してください。

②在宅当番医療機関

◆診察は午前中のみとなります。また当番医は変更になる場合がありますので、確認してからお出かけください。

12月 7日(日)	春山眼科医院	☎21-2160
12月14日(日)	ヒグチクリニック	☎25-5300
12月21日(日)	上武病院	☎21-0111
12月23日(火)	へんみ眼科医院	☎22-3702
12月28日(日)	逸見耳鼻咽喉科医院	☎22-4852

③年未年始休日歯科診療

診療時間…午前10時～正午

12月30日(火)	上里歯科医院(上里町七本木)	☎33-0141
	中央歯科医院(本庄市駅南)	☎21-1807
12月31日(水)	たなか歯科クリニック(上里町神保原)	☎33-3771
	内野歯科医院(本庄市傍示堂)	☎22-2817
1月 1日(木)	飯塚歯科医院(本庄市中央)	☎24-6166
	坂本歯科医院(上里町七本木)	☎33-8989
1月 2日(金)	見福歯科医院(本庄市見福)	☎24-6201
	ひきま歯科クリニック(上里町七本木)	☎35-3939
1月 3日(土)	倉林医院歯科(本庄市児玉町児玉)	☎72-0332
	佐藤歯科医院(本庄市中央)	☎22-4669

小児救急電話相談(#8000)

休日や夜間の子どもの急病(発熱、下痢、おう吐など)時の家庭での対処方法や受診の必要性について、小児科経験のある看護師が相談に応じます。また、必要に応じて医師の助言を受け対応します。

◆相談方法(電話による相談)

埼玉県内のどこからでも電話で『#8000』をプッシュすることで、相談窓口につながります。携帯電話からの相談も可能です。

◆相談受付時間

- ・平日(月～土)
午後7時～午後11時
- ・休日(日・祝・年末年始)
午前9時～午後11時

◆問合せ

埼玉県保健医療部医療整備課医療整備担当
 ☎048-830-3538

まだ間に合います! 『歯周疾患検診』

◆実施期間: 12月27日(土)まで

◆対象年齢: 40歳・45歳・50歳・55歳・60歳・65歳・70歳

(4月1日～平成21年3月31日までに上記の年齢になる方が対象)

◆費用: 無料

◆検診場所: 個別歯周疾患検診実施歯科医院(5月号参照、または保健センターに問い合わせ)

◆受診方法: 受診希望の方は、検診場所に予約のうえ受診

◆持参するもの: 健康保険証(年齢、住所を確認するため)

腹痛が繰り返り返し起こる場合や、腹痛が異常に強い時、あるいは悪心(気持ち悪い)、嘔吐(吐く)、吐血(血を吐く)、下痢(ウンチが水みたい)、血便(便に血が混じる)、発熱(熱がでる)、黄疸(体が黄色くなる)といった症状が伴う場合、数時間泣き止まない、数十分間隔で泣き叫んだり、笑ったりを繰り返す、などの症状があった場合は、必ず早めに病院を受診してください。

その他、子どもの腹痛は、消化器以外の臓器でも起こります。気管支炎・肺炎からの腹痛は有名ですし、心筋炎・川崎病・心筋症の既往(かかったことがある)がある場合は、心臓の疾患が原因の腹痛もあります。腹痛の後に気を失ったり、けいれんを伴うものは、代謝性疾患(体の中にたまってはいけぬ物がたまってしまふ病気)や頭の病気(てんかんなど)も考えられますので、お腹とは関係のない症状にも注意が必要です。また、詐病(いわゆる仮病)、心性(心の病気)、ヒステリー(神経症など)による腹痛は、専門医のカウンセリングが必要となるため、症状が強くなっても長い経過の時には、医師の診断が必要です。長くなりましたが、腹痛は子どものSOS(何かを訴えたい)の場合が少なくないことも認識していただければと思います。

※不定愁訴…特定の病気としてまとめられない漠然としたからだの不調の訴え。

『上里町健康スタンプラリー 2009開催』

もうすぐ2009年、新年とともに健康にいいこと始めてみませんか。

上里町健康保険課では、みなさんの健康づくりを応援するため『上里町健康スタンプラリー2009』を開催します。ぜひご参加ください。

【対象者】上里町在住の20歳以上の方(運動教室の場合は、運動制限のない方)。

【申し込み手順】

- ①『健康スタンプラリー2009』へ参加登録をします。
※各対象教室へはスタンプラリー参加登録をしなくても参加可能です。

- ②対象教室に参加申込みをします。(担当係へ)

※対象教室ごとに「申込み開始時期」、「定員」、「対象者」などが異なりますのでご注意ください。

- ③教室参加時にスタンプカードを配布します。その後、参加するたびにスタンプを集めてください。

【申込み】12月1日(月)以降、健康保険課医療年金係で随時受付します(電話申込可)。

【対象教室】

教室名	日程	内容
1 ヘルシーライフ応援講座	1月18日(日)	※詳細は別表1をご覧ください。
2 栄養教室	1月25日(日)	
3 健康づくり講演会	2月14日(土)	
4 女性の健康づくり教室	2月23日(月)	※詳細は広報1月号以降に掲載します。
5 健康づくり教室	3月15日(日)	

申込先・問合せ：健康保険課
医療年金係(☎35-12221
内線12221・12225)



別表1
ヘルシーライフ応援講座

日程	内容	会場	定員	講師
1回目 1月18日(日) 午前10時~正午	ご存知ですか? 【特定健診・特定保健指導】	女性センター	100名	群馬大学医学部附属病院医療情報部長・教授 酒巻哲夫氏
2回目 1月31日(土) 午前10時~正午	再確認!自分の足「足裏測定」 知って得する靴選び他講話	女性センター	50名	吉沢病院 理事 恒屋昌一氏
3回目 2月8日(日) 午前10時~正午	筋力ぎたえて代謝アップ! 【男性のための運動スタート講座】 ※男性の方が対象(ご夫婦可)	多目的スポーツホール		スポーツインストラクター 入 美由紀氏
4回目 2月28日(土) 午前10時~正午	「はじめてのヨガ」	多目的スポーツホール		ヨガ指導員 毛塚美栄子氏
5回目 3月7日(土) 午前10時~正午	あなたのからだゆがんでませんか? 【ゆがみ予防エクササイズ】	多目的スポーツホール		健康運動実践指導者 皿山由美氏
6回目 3月28日(土) 午前10時~正午	肩こり、腰痛...からだの不調改善! 【おうちでできるストレッチ】	多目的スポーツホール		

【用意するもの】3回目以降は運動のできる服装、室内用運動靴、バスタオル又はヨガマット、水分補給用飲み物などをお持ちください。

【参加費】無料です。
【申込み】12月1日(月)～医療年金係(☎35-12221
内線12221・12225)まで。

※一日のみの参加も可能です。

国民年金コーナー

No.293

平成20年10月より、埼玉県全域において国民年金保険料納付のご案内を委託事業者が行ないます

社会保険庁では、国民年金保険料の未納となつていらっしゃる方に対する「電話や文書による納付督促」や「戸別訪問による納付督促及び保険料の収納業務」について、市場化テスト事業(※)として民間委託を実施しております。

10月より、埼玉県全域において、次の委託事業者が電話や文書・戸別訪問などで国民年金保険料の納付のご案内を行なつていきます。

◆委託事業者
事業者名 (株)もしもソフトライン

実施対象地区 埼玉県全域
問合せ先 フリーダイヤル
0120-0917707

◆注意事項

○委託事業者が国民年金保険料をお預かりして収納する場合には、必ずお客様が国民年金保険料の納付書をお持ちである場合に限られます。

○また、委託事業者に対する個人情報、国民年金保険料

の納付督促を行なううえで必要な情報に限定しており、さらに取り扱いに対しては「個人情報保護に関する法律」や当庁の個人情報取扱規程、本事業に係る委託契約書等により、厳格な安全管理措置を講じています。

○近年、電話や文書により社会保険庁職員を名乗り個人情報報を聞き出したり、金銭を詐取しようとする行為が発生しております。不審に思われる場合は、その場で対応せずに相手の所属と氏名、連絡先を確認いただき、お近くの社会保険事務所にお問い合わせください。

問合せ：熊谷社会保険事務所
☎048-522-515

※市場化テスト事業とは…

「競争の導入により公共サービスの改革に関する法律」に基づく民間委託事業として、委託事業者の創意工夫やノウハウを活用することにより、低コストでより良いサービスの提供を目指すために導入されたものです。

ひとり親家庭児童就学支度金支給制度のご利用を！

埼玉県では、ひとり親家庭の福祉を増進するため、児童が中学校へ入学するとき、就学支度金を支給しています。

◆**対象**…平成21年4月に中学校へ入学する児童を養育している市町村民税非課税世帯の母子家庭の母、父子家庭の父または父母のない児童を養育している人(ただし、生活保護受給世帯を除く)。
 ※市町村民税非課税世帯・・・平成19年分の所得額によって決定した市町村民税(均等割を含む)において、申請者及び申請者と同居している申請者の扶養義務者それぞれ全員に対して決定された税金額が0円であった世帯。

◆**支給額**…平成21年4月に中学校に入学する児童1人につき 10,000円

◆**申請方法**…申請書(福祉こども課こども青少年係にあります)と申請者の振込金融機関の口座が確認できるもの(通帳など)を持参し、12月26日(金)までに福祉こども課こども青少年係まで申請してください。なお、受付日を過ぎると、資格があっても申請を受け付けられませんので、忘れずに期日までに提出してください。

◆**問合せ**…福祉こども課こども青少年係 [☎35-1236(直通)]
 埼玉県こども安全課児童手当・母子福祉担当 [☎048-830-3337]



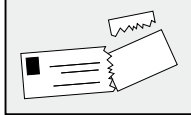
いよいよ始まります 裁判員制度…

来年5月21日から始まる「裁判員制度」。裁判員候補者は有権者の中から毎年新しく誕生しますが、上里町からは今年、71名の裁判員候補者が誕生します。

候補者の皆さんには、12月に裁判所から郵便でお知らせします。

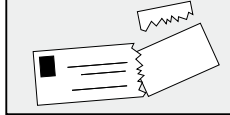
●**裁判員に選ばれるまでの流れ(一部簡略化)**

12月より「裁判員候補者名簿に載りました」という書面が届きます。



← **辞退理由を返送**

来年、5月21日以降(裁判の6週間前までに)、裁判員を選ぶ手続きに参加してくださいという書面が届きます。



← **辞退理由を返送**

選任手続き当日に、裁判所で裁判員になれるかどうか事情をお聞きします。

← **厳正なる抽選(パソコンによるもの)で裁判ごとに6人の裁判員を決定します。**

選任手続は午前中に行う予定です。裁判員に選ばれた方は、その日の午後から裁判に参加していただきますが、選任されなかった方は、午前中でお帰りのだけです。

なお、一度選任手続に来られた方については、年内に再びお呼びすることはありません(ただし、当日来られなかった方、辞退が認められて選任されなかった方は年内に再びお呼びする可能性があります)。

●**交通費は出るの？**

裁判所に来ていただいた裁判員候補者と裁判員には、交通費が支払われます。このほか、日当と裁判所から遠いなどの理由で宿泊しなければならぬ場合は宿泊費が支払われます。なお、日当の金額は、裁判員候補者については1日あたり8千円以内、裁判員については、1日あたり1万円以内となっています。

●**裁判員制度とは？**

裁判員候補者から選ばれた裁判員が刑事裁判に参加し、裁判官とともに被告人が、有罪か無罪か、有罪の場合どのような刑にするのかを決める制度です。

事例がありました。裁判所が、裁判員や裁判員候補者に選任されたことを、電話で通知することはありません。そのような連絡を受けても個人情報を教えたりせず、最寄りの裁判所や警察署にご相談ください。

問合せ：さいたま地方裁判所 刑事訴訟事務室 [☎048-863-4111 内5201]



第11回小中学生郷土俳句・自然愛護の標語・第8回小中学生書道展表彰式

11月8日(土)、役場4階大会議室で第11回小中学生郷土俳句・自然愛護の標語・第8回小中学生書道展表彰式が行われました。町内の小中学生から、俳句1,792句、標語1,663点、書道560点の応募があり、優秀な作品には、賞状と記念品が贈られました。



◆俳句

- | | | |
|------------|----------------------|------------------|
| 町長賞 | 学校へ 稲穂の風が 背中押す | (賀美小6年 石倉真利奈さん) |
| 議会議長賞 | 麦畑 大きな背中の おばあちゃん | (上里北中1年 吉沢 瞳さん) |
| 教育長賞 | お絵かきちょう 1ページに書く 赤とんぼ | (上里東小3年 木藤 皇成さん) |
| 文化協会長賞 | 風にゆれ 麦のほみんで 歌ってる | (賀美小3年 木村 莉菜さん) |
| うまごやし俳句会長賞 | いわし雲 赤城山まで 続いてる | (上里中1年 柏木 美貴さん) |

◆自然愛護の標語

- | | | |
|--------|----------------------|------------------|
| 町長賞 | とりもどそう 豊かな心と 豊かな自然 | (上里北中2年 山下 友香さん) |
| 議会議長賞 | かぎりある 自然としげん 大切に | (長幡小5年 川邊 萌実さん) |
| 教育長賞 | 捨てないで そのごみ自ぜんを こわしてる | (長幡小4年 庄 真佑果さん) |
| 文化協会長賞 | ゴミひろい 小さなぼくの手 やくにたつ | (賀美小2年 神戸 翔平さん) |
| 審査委員長賞 | この郷土 あなたの庭です 心です | (上里北中1年 関 幸歩さん) |

◆書道



町長賞
七本木小6年
黒澤 萌 さん



議会議長賞
上里北中2年
蘭草 美貴さん



教育長賞
上里中1年
谷野 愛香さん



文化協会長賞
上里東小4年
黒川 諒一さん



審査委員長賞
長幡小3年
川浦 圭介さん

- 人権標語
- 「やめよう」と 言える勇気に 金メダル
- (賀美小2年 小林 天音さん)
- 優しさは 相手を思う 気持ちから
- (長幡小5年 細井 かなさん)
- 考えよう 自分の行動 相手の気持ち
- (七本木小6年 茂木 美希さん)
- ごめんねと 素直に言えると いい気持ち
- (上里東小5年 三浦 萌さん)
- 何気ない 優しい言葉で つながる輪
- (神保原小4年 根岸 俊さん)
- 人権は 僕らの心を 守る種
- (上里中2年 川口 渉さん)
- できるはず 止める勇気と やさしい笑顔
- (上里北中2年 塩原 美紀さん)



音楽評論家の藤田 正氏による講演会『竹田の子守唄』名曲に隠された事実』が行われました。

参加した782名のみなさんは、この事実を聞き、人権問題の解決への糸口を再認識したようでした。

11月15日(土)、上里町多目的スポーツホールで、平成20年度上里町人権教育研究集会が開催されました。

当日は、小・中学生による人権標語や人権作文の発表の後、

『差別のない明るく町づくりを目指そう』

平成20年度 上里町人権教育研究集会』開催



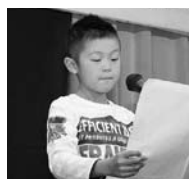
上里中3年
高橋 瑞穂さん



賀美小5年
武井 葵さん



七本木小4年
吉岡 亮太さん



上里東小2年
鶴岡 康平さん

■人権作文発表者

図書館・郷土資料館だより

☎34-0455 163

蔵書検索ホームページ

http://www.lib.kamisato.saitama.jp



文化の祭典

第41回上里町文化祭が開催されました

10月27日～11月30日まで、役場町民ホールにおいて、上里町文化協会による第41回上里町文化祭展示の部が開催されました。また、11月3日(月)には、ワープ上里で同芸能の部が開催されました。

展示の部では、文化協会に所属する団体の書道や短歌、生け花などの見事な作品が展示されました。その他、町内の福祉施設からの参加もあり、お年寄りなどの作品が展示され、役場を訪れた人の目を楽しませてくれました。



芸能の部では、舞踊、大正琴、カラオケなどの発表が行なわれました。

出演者たちは、目にも鮮やかな衣装を身にまとい、ステージ上で輝いていました。



『どくしょマラソン』が始まるよ!

町立図書館では、今年もどくしょマラソンを開催します。みんなで参加してたくさん本を読もう。

対象…小学生・幼児

内容…町立図書館で30冊以上本を借りて、どくしょマラソンノートに感想を書いた方に完走賞(マガジンバッグ)を差し上げます。

期間…12月16日(火)～平成21年3月29日(日)

みんなできてね!

◆クリスマスおたのしみ会

絵本の読み聞かせやパネルシアターなどのたのしい催しです。

日時…12月21日(日)、午前10時30分～11時(幼児向け)・午後2時～3時(小学生向け)

協力:のはらくらぶ

◆子どもシアター

日時…12月13日(土)、午後2時

作品…アニメ「白雪姫」(82分)

◆お話し会

くまさんのポケット

日時…12月10日(水)、午前11時

カッコーの会

日時…12月20日(土)、午後2時

図書館カレンダー 12月

(●印は休館日)

日	月	火	水	木	金	土
	●1	2	3	4	5	6
7	●8	9	10	11	12	13
14	●15	16	17	18	19	20
21	●22	●23	24	25	26	●27
●28	●29	●30	●31			

図書館カレンダー 1月

(●印は休館日)

日	月	火	水	木	金	土
				●1	●2	●3
●4	●5	6	7	8	9	10
11	●12	●13	14	15	16	17
18	●19	20	21	22	23	24
25	●26	27	28	29	30	●31

かみさと文芸

新駅の 出入口 赤い羽根

森村 和弘

いわゆる花鳥風詠の概念にとらわれず、新しい題材に向かつて新鮮味のある俳句だと思ふ。赤い羽根募金は昔からあったものではなく、昭和二十二年、フラナガン神父の勧めで始まったという。今では、社会福祉事業の一端を担う大きな活動である。この句を読んでまずは、新幹線の早稲田本庄駅あたりが思い浮かぶ。

星月夜 仕事帰りの 夫迎え

平野 和子

月は出ていないが、満天の星明りで月夜のように明るく輝いている夜である。勤め帰りの夫を駅まで迎えに行く、夫君も仕事で疲れて帰ってくる、奥さんの迎えでほっとしている様子。お互いの心と心が通っていけばこそそのほほましい情景である。

稲穂波 心豊かな 里に生く

清水 隆枝

傘さして みつめる紫陽花 母しのぶ

松島 良子

本厚や 豊かな薫り 深呼吸

荒井 勝

鯛雲 胸にたたんだ 言葉じり

福島 茂代

浅間嶺を 灰白く染め 神無月

青木 靖政

秋草の 濡れしままなり 峠道

内田 広子

観音に しがみつきたき 秋憂ひ

小野 英彦

木の実降る 観音丘陵 久々に

伊藤 菊子