

# しほ

Shika Town

6

2022  
(令和4年)  
No.202

のとキリシマツツジのある土田地区の14軒で、のとキリシマツツジ土田の郷オープンガーデン2022を開催。花が見ごろのお宅では、のぼり旗を立て、自宅の庭園を無料開放し、訪れる人の目を楽しませていました。

撮影場所：辻口 武志さん宅(印内)  
撮影日：5月2日

## INDEX

	ページ
町立富来病院診療科・外来診療日程	2-3
定期的に健診・がん検診を受けましょう	4
しかまち食育通信	7
まちかどNews	12~13
情報パーク	14~19



自治体広報紙配信  
アプリ「マチイロ」  
インストール  
はこちら



# 町立富来病院



4月から**耳鼻咽喉科**、**高齢者内科**を開設しました。  
ぜひ、ご利用ください。

耳鼻咽喉科 丸山晃弘Dr 毎週月・水・木(午前)・土(第1・3・5)  
高齢者内科 丸山晃弘Dr 毎週火(午前)



まるやま あきひろ  
丸山 晃弘 副病院長

## 【富来病院耳鼻咽喉科 Q & A】

**Q** 耳垢<sup>あか</sup>をとるためだけに受診してもいいのですか？

**A** 大丈夫です。耳の中を傷付けないためにも3～4カ月に一回受診してみてください。また、放っておくと耳垢<sup>あか</sup>栓塞<sup>せんそく</sup>になり、外耳道が塞がれ、音の聞こえが悪くなったり、圧迫感や外耳炎になることもあるので、気になる人は早目に受診してください。

**Q** 最近、家族から耳が遠くなったと言われます。気が進まないのですが、補聴器をつけた方が良いでしょうか？

**A** まずは聞こえの程度を検査し、補聴器が必要かどうかを耳鼻咽喉科医に相談してください。

**Q** 本人は聞こえていると言っているが、家族の者が大きな声で話しをしなければいけないので困っています。

**A** 本人に現在の状況を理解していただくために、家族が付き添って、一緒に受診することをおすすめします。

富来病院の耳鼻咽喉科では、町民の皆さまからのさまざまな質問や疑問に対応していきたいと思っています。気軽にお問合わせください。

**Q** 風邪を引いたら内科に行くべきか耳鼻科に行くべきか迷います。

**A** 耳鼻咽喉科では耳、鼻、のどを専門に診察しています。鼻づまりや鼻水があれば鼻の中をきれいにし、またのどに直接薬を塗ったり吸入したりします。内服薬も処方します。鼻づまりや鼻水、のどが痛いなどの症状があれば耳鼻咽喉科を受診してください。

**Q** 子供の風邪症状などにも対応できますか？

**A** はい。鼻水が出る、のどが痛い、小児科を受診したがおさまらない、熱が出るなどの症状があれば耳鼻科をおすすめします。嘔吐下痢、湿疹が出る、熱性けいれん、予防接種など耳・鼻・喉以外の症状のときは小児科を受診しましょう。

# 町立富来病院 外来診療日程表

☎42-1122 FAX42-0197  
(〒925-0446 富来地頭町7-110-1)

診療科	受付時間	診療時間	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日 ※第1・第3・第5のみ	
内科	1診	8:00 ~11:30	9:00~	平戸	杉下/ 魚谷(内分泌)	平戸	内田 (神経内科)	魚谷(内分泌) ※第2・4	担当医師
	2診			重田	重田	重田	重田	重田	
	3診			西川	及川 (呼吸器)	西川	平戸	西川	
	4診				西川			平戸	
	消化器 内科						濱田 ※第2・4		
	13:00 ~17:00	14:30 ~17:15	平戸	西川	重田	平戸 ※第2・4	西川		
外科	1診 (医科大)	8:00 ~11:30	9:30~	甲斐田			上田	西木	
	心臓血管 外科	8:00 ~11:00	9:00~						西澤(恵寿) ※第1
整形外科	1診	8:00 ~11:00	9:00~	菊池		菊池	今(金大)	菊池	菊池
	3診			中村	中村	中村	中村		
	スポーツ 外来	15:00 ~17:00	15:00~				中村		
	1診	13:00 ~16:30	14:00 ~17:15		菊池				
眼科		8:00 ~11:00	9:00~	桶本 (医科大)		水戸 (医科大)			
		12:30 ~15:00	14:00~				馬渡(恵寿) ※第2・4	北野(羽咋) ※第1・3・5	
耳鼻咽喉科		8:00 ~11:00	9:00~	丸山		丸山	丸山		丸山
		13:00 ~16:30	14:00 ~17:00	丸山		丸山			
皮膚科 (医科大)		8:00 ~11:30	9:00~		望月	望月		小野	
		13:00 ~16:30	14:00 ~16:45		望月			小野	
高齢者内科	8:00 ~11:00	9:00~		丸山					
精神科	12:30 ~15:00	13:30 ~16:00					丸山※第1・3・5 中川※第2・4		
泌尿器科 (金大)		8:30 ~11:30	9:00~						門本
		13:00 ~16:00	13:30 ~16:30		門本		門本 ※第2・4		
リハビリ		8:00 ~11:30	8:30~	担当:理学療法士・作業療法士					
		13:00 ~16:45	13:30~	※当面休止					

※時間外診療。 診療時間終了後(17:15~翌朝8:30)および休診日については救急外来にて行います。

休診日	終日休診日	日曜日、祝日、第2・第4土曜日
	午後休診日	第1・第3・第5木曜日、第1・第3・第5土曜日
保健総合相談	健康に関する相談	随時(医療相談・地域医療連携室)
	食事に関する相談	毎週水曜日9:00~16:00(栄養指導室)

# 定期的に健診・がん検診を受けましょう



今年度の健診・がん検診は、個別健診は6月から、集団健診は7月から始まります。  
5月に郵送した案内通知・受診券を確認して、受診してください。

**集団健診は予約制です。**

集団健診を受ける人は、健診日の1週間前までに電話で予約してください。

**<予約・申込先>  
コールセンター**

**☎ 0800-123-9025**  
(通話料無料 8:30～18:00 平日・土曜日)

	年齢	加入保険	健診会場	健診期間	持ち物
特定健診	40～74歳	志賀町国民健康保険	集団健診 (保健福祉センター、 富来活性化センター)	7月5日(火)～11月27日(日) 検診日程は、5月に郵送 した案内通知で確認して ください。	健診受診券 健康保険証
			医療機関 (詳細は案内通知で 確認してください)	6月1日(水)～10月31日(月) 医療機関によって期間が 異なります。事前に確認 してください。	
	上記以外の 医療保険	内容は、各保険者が発行する案内・受診券で確認してください。			
健康診査	・75歳以上 ・65歳以上で 保険加入の人	後期高齢者 医療保険	集団健診	7月5日(火)～11月27日(日)	健診受診券 健康保険証
			医療機関(町内)	6月1日(水)～10月31日(月)	
	30～39歳	志賀町国民健康保険	集団健診	7月5日(火)～11月27日(日)	健診受診券
	40歳以上	生活保護世帯		7月5日(火)～11月27日(日)	
がん検診	40歳以上	加入医療保険に関係なく受診できます。 検診内容・費用などは、5月に郵送した 案内通知・受診券で確認してください。			がん検診 受診券、 検診費用

## 【お願い】

- ・健診当日は自宅で体温を測定し、マスクを着用して受診してください。
- ・次に該当する人は受診を控えてください。

37.5℃以上の発熱や風邪症状がある人、体調が悪い人、  
2週間以内に新型コロナウイルス感染者と濃厚接触した人、2週間以内に海外渡航した人



問 住民課 ☎32-9121 問 保健福祉センター ☎32-0339



# 肥満は生活習慣病の入り口です

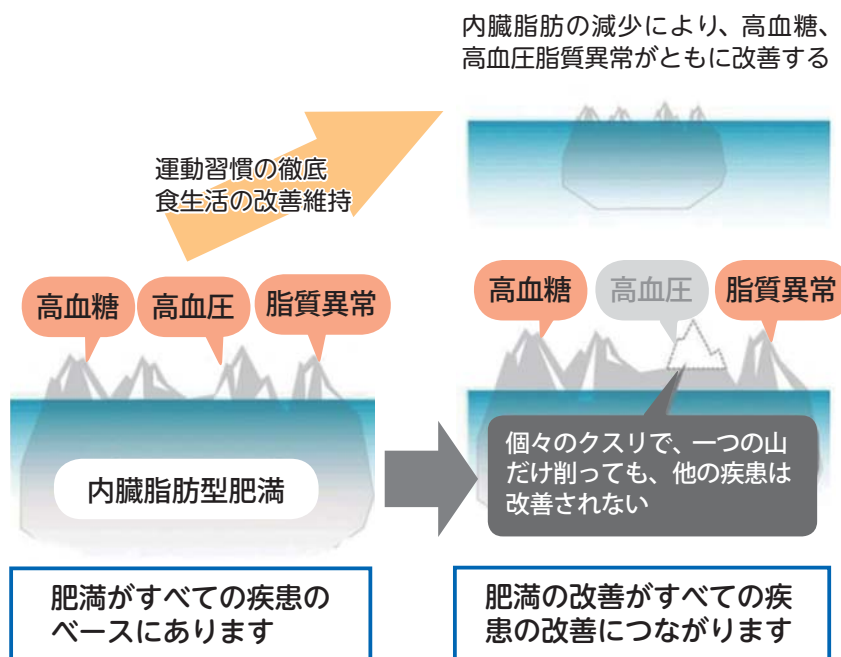
年1回の健診を活かそう！

志賀町国民健康保険加入者で、令和3年度の特定健診を受診した人の**約30%**は**BMIが25以上の肥満**です。肥満は万病のもと。年に1回健診を受けて、自分の体の状態を確認しましょう。

特定健診は、**メタボリックシンドローム**に着目した健診です。メタボリックシンドロームとは、内臓脂肪の過剰な蓄積に加えて、高血圧、高血糖、脂質異常の危険因子のうち2つ以上が重なった状態を指します。1つ1つが軽度でも、重なることで動脈硬化を急速に進行させ、心臓病や脳卒中などの命にかかわる病気を引き起こします。

メタボリックシンドロームを改善するには、**内臓脂肪を減らすことが重要**です。

☎ 保健福祉センター ☎32-0339



## チームオレンジに入りませんか？

### 認知症サポーターステップアップ講座



認知症になっても安心して暮らし続けることができる地域づくりを目指して、地域で認知症の人とその家族を支える活動に取り組む「チームオレンジ」を養成しています。

### チームオレンジとは

認知症サポーター養成講座を受講し、「もっと知識を深めて、認知症の人やその家族の力になりたい」という人に対して、認知症サポーターステップアップ講座を開催します。この講座を修了した人が「チームオレンジ」として認定され、認知症カフェなどの集いの場の運営や手伝い・話し相手などのボランティアとして活動します。

### 認知症サポーター ステップアップ講座

認知症の基礎知識をさらに深める内容です

日程 **6月10日(金) 13:30～15:00**

場所 志賀町文化ホール 小ホール

講師 公立能登総合病院 認知症疾患医療センター  
精神保健福祉士 田辺めぐみ氏

対象者 (1) 過去に認知症サポーター養成講座を受講したことがある人(オレンジリングまたはサポーターカードを持つ人)  
(2) 認知症サポーター養成講座を受講予定の人  
※7月1日の「認知症サポーター養成講座」を併せて受講してください。

### 認知症サポーター 養成講座

認知症の症状や認知症の人への対応の仕方などを学ぶ初級講座です

日程 **7月1日(金) 13:30～15:00**

場所 志賀町文化ホール 小ホール

講師 認知症キャラバンメイト

対象者 志賀町民ならどなたでも

どちらの講座も参加費は無料です。(定員：先着30名)  
受講希望者は下記まで申し込んでください。

☎ 志賀町地域包括支援センター ☎ 32-9132

# 自分の健康は自分で！さらには地域も元気に！

志賀町の**高齢化率**（65歳以上の人が人口に占める割合）は**44%**をこえています。

今後、少子高齢化が進み、高齢者が増え、介護の担い手が不足していく中で、高齢者が少しでも長く元気でいるためにはどうしたらよいか…

## 【志賀町民の現状】

- 1 介護保険を申請する人の5人に1人が足腰の具合が悪くなったという原因
- 2 足腰を強くするために体操をすればいいと分かっているが、一人じゃ続かない
- 3 町の教室に通いたいが、交通手段がなくて行けない



これは志賀町だけでなく日本全国の悩み…  
そこで考え出されたのが…



## 『シルバーリハビリ体操』



自分の健康は自分で！  
さらには周囲も元気にするために皆さんの力が必要です！みんなで介護予防に取り組み、元気な第2の人生を楽しみましょう！！

- 特徴① 特別な道具は使わず、いつでも、どこでも、ひとりでもできる
- 特徴② 自分の都合の悪い部分を強化したりなど、目的に応じて組み立てできる
- 特徴③ 寝て、座って、立っても体操が行え、元気な人から介護が必要な人までが対象
- 特徴④ 身近な人が指導するので、それぞれの地域で住民同士が支え合って介護予防ができる

## 自分のために・家族のために・地域のために！

### 第4期生 シルバーリハビリ体操3級指導士養成講習



日程	場所	内容(概要)※予定
6月13日(月)	志賀町文化ホール1階小ホール	開講式：オリエンテーション 【講義】介護予防とシルバー体操、嚙下のしくみ 【講義】体の部位と関節の名称 【体操】いす1・2
6月16日(木)	富来活性化センター1階大ホール	【講義】関節の運動【グループワーク】 【体操】いっぽつ、床
6月21日(火)	志賀町文化ホール1階小ホール	【講義】筋肉 【体操】いす1・床
6月24日(金)	志賀町文化ホール1階小ホール	【講義】骨 【体操】いっぽつ、寝て
6月30日(木)	富来活性化センター1階大ホール	【講義】神経 【体操】いす2・起立・床 実指導の説明・体操復習
7月4日(月)	志賀町文化ホール1階小ホール	【体操】実指導・復習【グループワーク】 閉講式：修了証・認定証授与

## シルバーリハビリ体操とは

特別な道具を使わず、いつでもどこでも気軽にできる体操です。『最期まで介護予防』を理念に、リハビリの先生から直接指導を受け、体操指導士として自分の身体づくりと同時に、地域住民と一緒に地域づくりに役立つ体操です。

※左記日程で受講できない時は、別日に補講するか、次年度に受講すれば修了可。

【時間】  
**9:30～16:00**(予定)  
※昼食・飲物は各自準備

【最終申込締切】  
**6月8日(水)**まで

電話で申し込んでください。

☎ 志賀町地域包括支援センター ☎ 32-9132 FAX 32-0288

6月から、しかチャンネル(9ch)でシルバーリハビリ体操を放送します！ 放送時間：8:00～、13:34～

# しかまち食育通信

## 第3次志賀町食育推進計画を策定しました

志賀町では、平成24年3月に「志賀町食育推進計画」を、平成29年には計画のさらなる推進を目指して「第2次志賀町食育推進計画」を策定し、家庭、保育園・幼稚園、学校、地域、関係団体などが連携を図りながら食育の推進に取り組んできました。これまでの取り組みの成果と課題を踏まえ、今後も食育の環をを広げ深めていけるよう、「第3次志賀町食育推進計画」を策定しました。

「食」は命をつなぐもの  
健全な食生活は、健康の基本



### 第3次志賀町食育推進計画の概要

【計画期間：令和4年度～8年度（5年間）】

#### 重点項目・推進内容

##### (1) 子どもから高齢者まで幅広い世代への食育の推進

- ①食育の日及び食育月間における取り組みの促進
- ②食育に関する情報発信
- ③世代に応じた食育の推進
- ④保育園・幼稚園、学校における食育の推進
- ⑤地域・ボランティア団体における食育の推進

##### (2) 伝統的な食文化継承に向けた食育の推進

- ①地域の食文化の保護・継承
- ②食文化の情報発信

##### (3) 生産者と消費者等の交流の促進や環境と調和のとれた食育の推進

- ①食に関する体験活動の推進と食を通じた交流の促進
- ②地産地消の推進
- ③地場農林水産物の情報発信
- ④食品ロスの削減の推進

### 6月は「食育月間」、毎月19日は「食育の日」

関係団体・機関が連携を図りながら食育推進の活動を行っています。

#### 食育活動の一部を紹介



幼稚園での梅干し作り体験



保育園での栄養教室



食育月間・食育の日の普及啓発



直売所での販売「テント市」



イベントでの地場産物のPR



郷土料理を取り入れた給食の提供