



さらに姉妹交流を深め、両町の発展に

明治30年、訓子府町に開拓の轍を打ち下ろした「北光社移民団」のふるさととは高知県、その高知県人の血脈を継ぐ人たちが構成する訓子府町高知県人会」の会長を務めている飯田さん。「先人の苦労に感謝し、町の事業などで高知県との交流を深めたい」と話していました。

現在、会員35人で活動している訓子府町高知県人会は、発足してから今年で30年を迎えます。県人会の活動としては、姉妹町である高知県津野町との交流をはじめ、高知県農業実習生の受け入れや津野町との交換留学生派遣事業、北見市での高知県物産展など町の事業にかかわっています。

「先人たちが苦労されたながらも、子孫のためにこの地を開拓し、今の訓子府町を築き上げました。先人の苦



飯田 洋司さん
(穂波 69歳)

労に感謝しながら、また先人の思いをつなぎながら、我がふるさとの発展に協力していきたいと思っています」
「県人会会員も高齢の方が増え、高知県に行くことが難しい状況になっていますが、11月には姉妹町派遣交流事業を予定しています。機会があれば町民とともに会員の方にも高知県に足を運んでもらいたいと思っています。先人の築き上げてきた足跡などを知らず、また行きたいという気持ちになるのではないのでしょうか。高知県のことを家族や町民の方などに伝えてもらえたらうれしいですね」
「今年は開基120年であるさまつりには、『津野山古式神楽』が披露されたり、派遣交流事業があったりと津野町と交流する機会がたくさんあります。いろいろな事業に積極的に参加し、津野町と交流を深め、両町の発展に協力したいです。両町が切磋琢磨しながら発展できると思いますね」
「これまで事業などを含め、4回ほど高知県を訪問したことがあります。今年度は個人的にゆつくり高知県に行き、いろいろな地域を回ってみたいと思っています」



6月から、町では国保特定健康診査をはじめとした各種健康診査事業を行っています。職場や通院先の病院、町の集団健診などで、生活習慣病に関係する血液検査などを受ける方が多いと思います。糖尿病や高脂血症、高血圧などの生活習慣病は、自覚症状がほとんどないため血液検査などを受診することです。その傾向を知ることができ、定期的に通院して健康状態を確認することが大切です。

今月の担当 保健師 下地 初美

運動・栄養・休養

健康診断結果には、生活習慣病の発症を未然に防ぐための大切な情報がたくさん含まれています。では、実際のどのように活用したらよいのでしょうか。

①基準値と比べる
血液検査では、基準値が設定されています。基準値と自分の値を比較することで、自分がどんな生活習慣病に気をつける必要があるかを知ることができます。

②過去の自分と比べる
特に、経年的に検査結果を比

“健診結果を健康管理に生かそう”

較すると、自分の食生活や運動習慣、家族歴といった生活スタイルと生活習慣病の要因を予測し、予防に向けた対策を考える事ができます。

③健康管理の具体的な目標や方法を考える
それぞれの検査結果と、自分の生活スタイルと合わせて考えることで生活習慣病予防の方策を練ることが可能です。例えば、悪玉コレステロールを下げるために、体重を3kg減らす目標を立て、具体的には「主食を食ベ過ぎない」「30分程度ウォーキングする」など目標や方法をより具体的に考えることができます。

健康診断結果を生かすことで、病気の早期発見だけでなく、生活習慣病の発症や重症化の予防が可能です。ぜひ、受けたあとは健康診断結果を再度確認しましょう。



介護・支援・予防

わたしたちの国民年金

国民年金保険料の納付が困難なときは

申請により保険料が免除される制度があります。ただし、本人のほか連帯して保険料の納付義務がある配偶者、世帯主の前年所得が一定基準以下である必要があります。なお、学生納付特例免除を申請する場合は、本人の前年所得のみが審査されます。

注)免除の承認を受けた際、全額免除、学生納付特例制度、若年者納付猶予制度以外に該当した方は、納付すべき一部の保険料を納付しないと未納期間となりますので、必ず納付してください。
※申請される方は、印鑑と年金手帳を持参してください。

納め忘れはありますか？国民年金保険料

■失業などを理由とする「特例免除制度」

失業などをした日の前月から、失業などをした年の翌々年の6月まで申請することができます。申請のときは、その事実が確認できる公的機関の証明書（「雇用保険受給資格者証」「雇用保険被保険者離職票」など）が必要となります。

■できるだけ追納を

免除期間は、年金の受給資格を計算するときには算入されますが、年金額の計算をするときには免除の区分によって減額されます。

免除期間の保険料は、過去10年以内のものであれば、あとから納める（追納）ことができます。将来受給する年金額を少しでも多くするために、できるだけ計画的に追納するように心がけましょう。

■問合せ 北見年金事務所 ☎25-9635
町民課戸籍年金係 ☎47-2203

くねっがフアン



上村 優芽さん
(日出町 23歳)

子どもたちの手助けをしたい

今月は、4月から居武士小学校で養護教諭として勤めている上村優芽さんにお話をうかがいました。

「札幌市出身で、群馬県の東京福祉大学を卒業後、一度札幌に戻り勉強し、4月から養護教諭として勤務することになりました」

「高校3年生のときに進路について考えていて、お世話になった保健室の先生のことを思い出して、自分も子どもたちの悩みなどを聞いて相談に乗りたい、手助けをしたいと思い、養護教諭になろうと決めました」

「地域の方や先生方が優しく、環境に恵まれていると思います。初めての勤務先が居小でよかったです」

「長期の休みがとれたら、ヨーロッパに旅行し、きれいな街並みや民家を見てみたいです」