



いきいき

ふるさと特別大使 力を合わせてPR

毎年、修学旅行で訪れる札幌市で訓子府町をPRする訓子府中学校3年生。今年も8月28日に活動しました。その代表が、「訓子府町ふるさと特別大使」の須河杏奈さん。「訓子府は非常に良い町だと自分でも思っていたので、そのまま札幌の人に訓子府をPRしてほしかった」と話していました。訓子府では、地域学習の一環として「訓子府町PR体験」を取り入れ、毎年修学旅行先で活動を実施、本格的には一昨年からは、手作りのチラシを配るなど、JR札幌駅を訪れた人に訓子府をPRしています。町もこの活動に協力し、昨年から「ふるさと特別大使」を任命しています。



須河 杏奈さん (東町 14歳)

「今年度の修学旅行は、8月25日から28日までで、最終日に札幌駅で活動しました。3年生37人全員がPR委員となり、さらに調査部、報道部、広報部の3班に分かれて、訓子府町に関するアンケートを実施し、回答してくれた人に玉ねぎやじゃがいもなどを配布したり、手作りのPRチラシなども配布しました」

「各班にはそれぞれ部長がいて、その3人そして全員が一体となって訓子府町の良さをPRしてきました。団結力の強い学年で、私の役割は、責任重大でしたが、みんなの力で十分にアピールできたと思います」

「行く前は不安もありましたが、とても勉強になったし、良い思い出になりました」

ヘルシ

運動・栄養・休養

2. 塩分控えめを守る
塩分が多く含まれている食品を取ると、血管の収縮性が高ま

【BMIの計算式】
体重kg÷身長m÷身長m
〔例〕身長 165cm
体重 69kgの場合
69÷1.65÷1.65=25.3
(判定は肥満度 1)

BMI	判定
18.5未満	低体重
18.5～25未満	普通体重
25～30未満	肥満度 1
30～35未満	肥満度 2
35～40未満	肥満度 3
40以上	肥満度 4

健康管理から介護予防まで

シリーズ⑤

「メタボリックシンドローム」の診断基準の一つ高血圧は、国民の4人に1人が該当すると言われ、本町の特定健診結果でも、年齢とともに高血圧の方の割合が増加しています。高血圧予防の食事のポイントとして、次の3点を心がけてください。

1. 肥満予防を守る
肥満は血圧を上昇させ、生活習慣病の要因にもなります。「BMI (国際的な肥満度の指標)」が22の場合、最も病気になるに

今月の担当 管理栄養士 五十嵐 亜紀

「3つの守る」で、おいしく高血圧予防

り血圧が上昇します。健康な成人の塩分摂取量は、1日10g以内(厚生労働省指標)とされていますが、高血圧と診断されている方は、6～7g以内に制限される場合が多いです。塩分を控えるため次の点を心がけてください。

- ① 素材の旬の食材の味を楽しみましょう。
- ② だしを効かせて、薄味を心がけましょう。
- ③ 調味料や香味野菜や香辛料、酢や柑橘類を活用しましょう。
- ④ 調理方法や焼き物の仕上げに強火でこんがり焼き目をつけるのも、おいしくいただくコツです。

3. 栄養のバランスを守る
いろいろな食品を取り、栄養のバランスを整えることが大切です。1週間単位で調整するといいですね。「腹八分目」を心がけ、食べ過ぎに注意しましょう。無理せず、薄味でおいしく食べながら高血圧を予防して、毎日を健康に過ごしましょう。毎週月曜日は「健康相談・栄養相談」を実施していますので、気軽にご相談ください。

介護・支援・予防

わたしたちの国民年金

年金事務所へ行くときは 本人確認できるものをお持ちください

北見年金事務所では手帳などの窓口交付を行う際に、第三者が本人になりすまして受け取ることを防止するために、身分を確認できるものの提示を求めています。

確認書類は次のとおりです。

主な本人確認書類

- ① 運転免許証
- ② 旅券 (パスポート)
- ③ 住民基本台帳カード (顔写真付き)
- ④ ①～③のいずれもお持ちでない場合は、健康保険証と基礎年金番号の分かるもの

なお、年金相談の場合は年金手帳をお持ちください。本人、配偶者、世帯主以外の方は委任状が必要です。

その他ご不明な点は北見年金事務所にお問い合わせください。

○ 問合せ 北見年金事務所 (☎ 25-9635)



保険料納付は便利な口座振替で

くねっがフアン

「訓子府高校を卒業、北見市内の木材加工会社に就職し今年で4年目になります。主な仕事は、事務と合板などの製品の最終チェックです。私がチェックした製品が取り返されるので責任が重大です。見逃しが絶対ないように意識しています。大変ですが、やりがいがあります」

「機械は、ほとんど操作したことがありませんが、先輩が作業しているところを見せてもらったり、作業を教えてもらったりしながら覚えていきたいです。それが今の目標です」

「休日は、地元にいる友人とカラオケやドライブに行ったりしてリフレッシュしています」



山崎 八起さん (東幸町 21歳)

早く新しい作業を覚えたい