



いきいき

7年ぶりの女性自衛官 希望を胸に第一歩

4月1日から女性自衛官(陸上自衛隊)としてスタートを切った山本都久音さん。中学校のころからの夢だった「自衛隊員」。まずは、3か月間の教育訓練を受け、初任地が決まるのは、まだ先ですが、「全国どこへ行ってもがんばるだけです」と誓っていました。今年、訓子府町内から自衛官となるのは二人で、2年ぶりのことです。女性自衛官は、平成17年以来、7年ぶりになります。



山本 都久音さん (清住 18歳)

「自衛官になろうと決めたのは、中学校に入ってからです。初めは、迷彩服姿への憧れが強かったのですが、さまざまな災害現場での支援活動などを見て、私も人の役に立ちたいという気持ちも強くなりました」

「1月に入って、入隊が正式に決まり、すぐくうれしかったです。夢が叶って、その夢のスタートを切ることでできました。3月1日の訓子府高校卒業式では、卒業して入隊それぞれの喜びとともに、新たなスタートへの不安も入り混じった中で、卒業証書を受け取りました」

「自衛官になることには、両親とも大賛成でした。母方の祖父や母のいとこが自衛隊にいたこともあり、私の進路にも理解を示してくれました。家業は酪農業で、子どものころから両親を手伝って、子どもとしてはけっこうきつい仕事をしていたので、どのような職種に就くか分かりませんが、自衛官としての仕事には自信があります」

「4月から3か月間は、陸上自衛隊真駒内駐屯地で前期教育訓練を受けます。この訓練で災害支援など一般的な自衛隊の職務である普通科に行くのか、通信や衛生といった機甲科に行くのか職種が決まり、その後職種に合わせた後期教育訓練を3か月受けて配属が決まります。配属、赴任地がどこでも一生懸命やるだけです」

ヘルシ

健康管理から介護予防まで シリーズ⑫

運動・栄養・休養

生活習慣病は、医療費の約3割を占め、死亡数割合では、約6割を占めると言われています。訓子府町の平成22年度国民健康保険医療費は約5億円で、その中でも生活習慣病の医療費は年々増加傾向にあります。平成22年度の訓子府町の医療費分析では、外来通院において件数が最も多いのは、高血圧症などの高血圧性疾患でした。また、医療費では脳梗塞、次いで狭心症や心筋梗塞などの虚血性心疾患、高血圧性疾患が上位を占めており、循環器系の疾患が多いのが特徴です。

高血圧症では、年齢が上がるごとに男女ともに件数や医療費が上昇しており、また高脂血症を合わせ持つ方が約半数、糖尿病を合わせ持つ方が約3割いました。

生活習慣病の高血圧症、高脂血症、糖尿病などの多くは、自覚症状がないままに進行し、気付かないまま発病するため、「沈

“医療費と生活習慣病”



「黙の病気」と言われています。また、内臓脂肪の蓄積や年齢を重ねるごとに発症し、ドミノ倒しのように重症化につながっていきます。

これら生活習慣病は、発症する前に予防をする・発症した場合でも病気の重症化を防ぐことにより、医療費増大の抑制にもつながります。

特定健診では、内臓脂肪の蓄積を把握し、高血圧症・糖尿病・高脂血症などの生活習慣病の予防を図ることを目的に実施しています。健診を受診し、自分のため、家族のための健康づくりにお役立てください。

年に1度は必ず健診を受け、生活習慣病の発症や重症化予防をして健康な生活を送りましょう。

今月の担当 保健師 清水 麻美

介護・支援・予防

わたしたちの国民年金

国民年金保険料が改定されました

平成24年4月分から月々の保険料が14,980円となりました。

1年度分の保険料を5月1日までにまとめて支払う(前納)と、179,760円の保険料が176,570円となり3,190円の割引になります。

老後だけではなく、20歳からしっかりサポート!

年金では、病気やけがによって障がいが残った場合の障害年金や、一家の働き手を失ったときの遺族年金で、万一の場合もサポートします。

特別障害給付金制度をご存知ですか?

- 対象となる方は、
- ①昭和61年3月以前に国民年金に任意加入していなかった被用者などの配偶者だった方
 - ②平成3年3月以前に国民年金に任意加入していなかった学生だった方が、その当時の病気やけがなどが原因で、現在、一定以上の障害の状態にある方

住所や氏名に変更はありませんか?

住所や氏名に変更があった場合は手続きが必要です。

- 問合せ 北見年金事務所 (☎ 25-9635) 町民課戸籍年金係 (☎ 47-2203 役場1階 窓口1番)

保険料納付は便利な口座振替で

くねっがフアン

今月は、実家の農業を手伝っている作田真里奈さんにお話をうかがいました。

保育園のときから、アルペンスキーを習い始め、小学校からはバレーボールも始めましたが、スキー選手を続けることも考えて、スキーで有名な札幌の高校に進学しました。

高校を卒業してからは、北広島市で夏期はゴルフのキャディーを務め、冬期はスキーの大会に出場する生活を続けてきました。

昨年から実家の農業を手伝い、冬期はスキーの大会に出場する機会を減らし、スキー少年団の子どもたちに北見市留辺蘂町のスキー場でスキーを教えています。

休日は、実家でネコと遊ぶなどのんびり過ごしています。



作田 真里奈さん (清住 22歳)

“スキーを教えています”