みんなで目指そう!!
健康の達人

あなたの体身強度、大丈夫？
健（検）診で健康長寿に！

「知る」は予防の第一歩

脳卒中や心筋梗塞などは発症するまで自覚症状がありません。予防するためには、定期的に健診を受けて体の状態を知ることが重要と言えます。

特定健診受診率の現状・・・

信濃町国民健康保険の特定健診受診率は県内ではまだ低い状況です。しかし平成24年度の受診率は41・4％と、平成20年度から11・5％の増加がみられています。これは近隣市町村と比較しても大幅な増加であることがわかります。

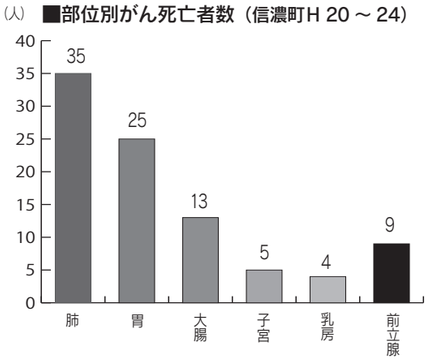
■近隣市町村の特定健診受診率

市町村	平成20年度受診率	平成24年度受診率	増加率
長野市	46.4%	46.5%	0.1%
小布施町	45.4%	49.2%	3.8%
県	40.1%	43.3%	3.2%
飯綱町	39.5%	40.8%	1.3%
小川村	38.3%	49.2%	10.9%
信濃町	**29.9%**	**41.4%**	**11.5%**

受けていますか？がん検診

日本人の2人に1人が何らかの「がん」にかかり、3人に1人ががんで亡くなると言われています。信濃町でも平成20～24年に80歳未満で亡くなった方の死因第1位はがんです。また、体の部位別にがんの死亡者数を見ると、肺がんで亡くなる方が多いことがわかりました。医療技術の進歩により、がんは治らない病気ではなくなりつつあります。ただし、そのためには自覚症状のない初期の段階で、早期発見することが必要です。

■部位別がん死亡者数（信濃町H 20～24）



基本健診・がん検診のお申込受付【提出期限：2月5日㈬】

1月に各種健康診査対象者調査票をお届けしました。今回、衛生組合長さんの回収はありません。各世帯ごとに提出をお願いいたします。まだ提出されていない方は役場保健予防係までお持ちいただくか、お電話でも申し込みを受け付けております。

保健予防係　電話255－3112

＜基本健診＞

日　程			
春の部 4月	10日㈫、11日㈮、14日㈪、15日㈭、16日㈫	秋の部 9月	4日㈫、5日㈮、11日㈫、12日㈮

＜がん検診＞

検診名	対象	実施時期
大腸がん検診	35歳以上	基本健診と同日程
胃検診	35歳以上	8/25㈪～29㈮、9/1㈪
乳房検診	40歳以上、西暦偶数年生まれ	信越病院で6月～3月に実施
子宮検診	20歳以上、西暦偶数年生まれ	9/2㈫、9/18㈫、10/3㈮
肺がん検診　※	40～74歳	8/1㈮、8/4㈪
結核検診　※	65歳以上	8/5㈫～8/8㈮

※65～74歳の方は、肺がん検診か結核検診のどちらか一方を選択し受診ください。

家畜診療所通信

獣医師：清水達夫

家のペットのクサガメの「キャメ」です。たぶんメスです。

みなさんこんにちは、毎日寒い日が続きます。牛は寒さにはめっぽう強いので、このくらいの寒さは平気ですが、牛の飲み水用の水道管が凍ってしまうことがあります。凍結防止帯を巻いてはいますが、牛が凍結防止帯をべろべろ舐めて引きちぎってしまうことがあるため、牛が触れないぎりぎりのところまでしか巻けません。そのため、水の出口のところで凍ってしまうことがたまにあるのです。

特に乳牛は、一日に約150ℓもの水を飲みます。短時間でも水が飲めないことは、乳牛にとって非常にストレスになり、牛乳の出る量も減ってしまいます。水道が凍ってしまうと酪農家さんは、水が出るようにヒーターを焚いたり、お湯で氷を溶かしたりして、なるべく早く牛が水を飲めるようにしてあげるのです。

さて話は変わりますが、今回はミドリガメについてもお話をします。なぜ今頃ミドリガメ？と思う方もいるかもしれませんが、環境省がミドリガメの輸入や飼育を禁止する方針を固めたためです。なぜ規制するかと言うと、野外に放たれ大人になったミドリガメは、大きく強いため生態系を脅かし、日本にもともといた在来種のイシガメなどを純絶滅危惧種に追いやってしまうためです。

日本は島国のため、日本古来の生態系があります。生態系とは、ある場所にいる植物・動物などの全ての生物で構成されている自然を生態系と言います。その生態系の中に食物連鎖があり、すべての生物がつながっています。食物連鎖の底辺にいるのは、植物です。次にその植物を食べる虫やネズミがいて、虫を食べるカエルがいて、そのカエルを食べる、キツネやタヌキがいて、頂点にいるのが、肉食の動物です。この食物連鎖により、一種類だけ増え過ぎたり、減り過ぎたりせずにいるのです。

自然は、この絶妙な生態系のおかげで、維持されているのですが、ここにミドリガメ（本名ミシシッピアカミミガメ）が入ってしまうと、イシガメの住処や餌を奪ってしまいます。ミドリガメは、繁殖力が強く、体も大きいため、どんどん生育場所を広げ、そこの生態系をのっとってしまうのです。そうすると、水辺の植物が食い荒らされ、そこに住んでいたイシガメだけでなく、カエルや魚もいなくなり、カエルや魚に食べられていた虫が大発生し、その虫が植物を食い荒らし・・・と負の連鎖が起きてしまうのです。

ペットはかわいいのですが、飼ったら最後まで責任を持って飼育し、自然に放すことは絶対に避けなければなりません。

げんきっこ Genkikko

1歳半児健診に来てくれたおともだち

2月

お母さんのメッセージ付き！

BOY

青柳（あおやぎ）　旭（あさひ）ちゃん（柏原）

お母さん：恵理子さん

たくさん遊んで、たくさん食べて、やさしい男の子になってね！

BOY

戸谷田（とやた）朝陽（あさひ）ちゃん（大井）

お母さん：純子さん

いつも元気なあさひ。たくさん食べて大きくなあれ！