



「I love good mountain」
（「私は飯山を愛しています」の意）

E（エ）ネルギッシュな
E（イー）ヤマの皆さんを紹介します

子どもの頃から保育士にな
りたかったという山崎さ
ん。今年の4月から中野市内の
保育園へ勤めています。

以前、別の保育園で勤めてい
たこともあって、すぐ仕事に慣
れたそうですが、今担当してい
る0歳児の保育は、今回が初
めて。毎日、新鮮な気持ちで仕
事に臨んでいるそうです。保育
士になる前から子どもが大好き



いいひと はっけん #45

という山崎さんは、「子どもの
笑顔からパワーをもらって自分
も成長できる。自分もいつも笑
顔でいたい」と話します。

最近の趣味は1年ほど前に
始めたノルディックウォーキン
グ。冷え性は治り、二の腕が細
くなるなどの効果も出ているそ
うです。平日は、自宅の近くを
歩くことが多いのですが、休
日は寺めぐりなど普段歩かない
ところへ行くこともあり、「飯
山の知らない所も発見できて楽
しいですね」とのことです。

飯山の人々や四季折々の景色
が好きという山崎さんは、「こ
れからもずっと飯山に住み続
けたいですね。飯山が大好きで
す！」と語っていました。

いいやまNPOセンターだより

うさまNPOセンター事務局 (0・FAX 62・7030)

雨天時や冬でも行えます。
冬場は毎月1回の予定で講
習会を企画しています。

そして、12月25日から木
島平で「トレーニングスキー
キャンプ」と称し、クロスス
キー合宿を企画しました。
次の世代の選手育成を目的
とした、競技者向けの内容
です。初心者や小学生向け
に日帰りの日程でも行いま
す。また、会場の皆で楽し

地域の皆さんとアウトドアを楽しみたい

インサイドアウトスキークラブ

もう〃という企画で、1月
の中旬に長峰スポーツ公園
を会場に「クロスカントリ
スキー8時間耐久レース大
会(仮)」といったイベントや、
3月頃には「スノーシューのイ
ベント」など、いろいろなも
のを企画中です。

今後は、もっと多くの
地域の皆さんと楽しめるス
ポーツイベントを、できる
だけ多く開催したいと考
えています。現在20代か
ら30代の若い年代が多いの



NPO法人インサイドアウトスキークラブ
FAX 62-2850 (代表 丸山)
メール: insideoutskiclub@gmail.com

健康メモ

子どもの生活習慣病

これまで中高年の病気だ
と思われてきた糖尿病や高血
圧、動脈硬化、肝機能障害と
いった生活習慣病が、最近で
は小学生や中学生、高校生な
ど子どもたちにも増えてきて
います。

飯水地区における小・中学
生での血清脂質検査(コレス
テロール・中性脂肪検査)結
果では、約2割の子どもの指
導や精密検査が必要とされて
います。

子どもたちの間に生活習慣
病が広がり始めている原因と

しては、エネルギーの摂り過
ぎや朝食を食べないなどバラ
ンスの悪い食生活、運動不足
などがあげられます。

コレステロール・中性脂肪検査結果

(単位: %)

年	小学生		中学生	
	要指導	要精検	要指導	要精検
H16	16.9	10.2	10.5	6.9
H17	18.6	5.0	15.3	3.9
H18	14.6	2.6	10.4	4.9
H19	13.2	2.9	14.8	2.7
H20	9.7	1.2	11.4	4.2

生活習慣病を防ぐポイント

○食事は1日3回主食(ご飯
やパン)・主菜(肉、魚、卵、
大豆製品)・副菜(野菜類)

の組み合わせに心がける。
○よく噛んで食べる。
○おやつも食事の一部。(牛乳
乳製品、果物、イモ類など3
回の食事で摂りにくいものを
与える。)

○積極的に外遊びをする。
○早寝、早起きをする。
○親が体を動かす手本にな
る。

家族全員で健康づくりに取
り組むことが、生活習慣病の
予防に大変効果があります。
特に乳幼児期は、人の一生
の基礎を作る時期です。この
機会に、子どもだけではなく
親の食習慣や生活全般につい
ても見直してみましよう。

【保健師 飯塚憲子】

国民健康保険

シリーズ 230

国民健康保険税の納め忘れはありませんか？

国民健康保険税(国保税)
は、国民健康保険に加入され
ている皆さんの医療費に充て
られる貴重な財源です。

国保税を納めない人がいる
と、国民健康保険制度そのも
のが成り立たなくなっていま
います。

医療を受けることが必要に
なったときのため、そして国
民健康保険制度の健全な運営
のために国保税は納め忘れの
ないようにしましょう。

国保税の滞納が続くと・・・
有効期限の短い「短期被保

険者証」が交付されます。

特別な理由もなく、
1年以上滞納していると・・・

「被保険者証」を返してい
たとき、「被保険者資格証明
書」を渡します。

受診の際は、医療機関の窓
口で、いったん医療費の全額
を負担します。その後で国保
年金係の窓口申請し、払い
戻しを受けるようになります。

納期限から
1年6か月が過ぎると・・・

保険給付が一時差し止めら
れたり、財産の差し押さえを
受ける場合があります。

◆災害や失業・倒産など「や
むを得ない事情」がある場合
は、早めにご相談ください。

予防接種 1月 乳幼児健診

☆会場はいずれも飯山市保健センターです☆
(☎62-3111 内線630)

乳幼児健診

受付時間・・・午後1時～1時45分

(離乳食教室は午後2時～3時30分)

◇4か月児 1月 6日(水) 平成21年 8月生まれ
◇離乳食教室 1月 15日(金) 平成21年 8月生まれ
◇10か月児 1月 13日(水) 平成21年 2月生まれ
◇1歳半 1月 20日(水) 平成20年 6月生まれ
◇2歳児 1月 18日(月) 平成19年 12月生まれ
◇3歳児 1月 27日(水) 平成18年 12月生まれ

予防接種

受付時間・・・午後1時15分～2時

持ち物・・・母子健康手帳、予防票

◇BCG

・接種日及び対象地区

1月14日(木) 全地区

3か月～6か月になるまでに1回接種

※接種後4週間は他の予防接種はできません

◇三種混合

・接種日及び対象地区

1月21日(木) 全地区

①1期初回…3か月～6歳半になるまでに3～8週
間隔で3回接種(2歳になるまでが望ましい)

②1期追加…1期初回の3回接種日から1年～1年
半後に1回接種(7歳半になるまでに)

※接種後1週間は他の予防接種はできません

三種混合の予防接種

三種混合ワクチンとは、ジフテリア、百日咳、破傷
風の三種類のワクチンを合わせたもので、一度に3つ
の病気に対する予防接種ができます。

ジフテリアは、気道が閉じてふさがり呼吸困難に
なったり、腎臓障害、心臓障害、神経障害を起こす病
気です。

百日咳は、強い咳が特徴の病気です。特に低年齢
の乳幼児がかかると、咳のため呼吸ができなくなつた
り、肺炎を併発したりします。

破傷風は、泥の中に存在す
る破傷風菌が傷口から侵入し、
神経が障害される病気です。
泥遊び、砂遊びをする前に予
防接種を済ませておくと良い
でしょう。

