



「ももちゃん(写真左)と翔くん(写真右)が元気に育ってくれたら良いですね!」

E(エ)ネルギッシュな  
E(イー)ヤマの皆さんを紹介します

石澤みね江さん 飯山地区(写真中央)

人のために何かできることはないかと思ひ、医療事務の資格を取得した石澤さん。派遣先である市内の病院に勤めて6年目になります。

毎月のレセプト点検のほか、日直や会計業務などを担当しています。同じ職場のスタッフに対しては「最高の仲間です!」と絶賛します。仕事で心がけていることは「迅速か

# ひと発見!

いいひとほっけん #59

正確をモットーに、掛かって良かったと思っていただけの病院づくりのサポートができたというです」と話します。

仕事の傍ら、保育園へ通う二人の子どもの子育てに奮闘中の石澤さん。子どもが風邪を引いたときは、実家の母親が面倒を見ることもあり、とても感謝しているそうです。結婚して4年目になるそうです。「いつかは家族でデザインランドデビューしたいですね」と期待を膨らませます。

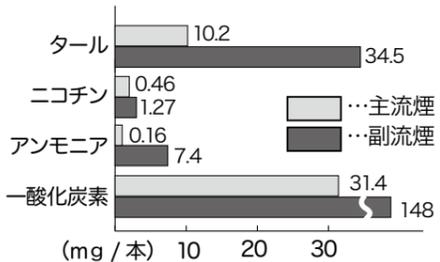
先日、子どもと国道17号バイパス上に架かる新幹線の橋梁工事を眺めていたそうで、「観光客がもつと来るようになっていけば」と飯山の発展を願っている石澤さんでした。

## 健康メモ

たばこの煙を  
考えてみませんか?

たばこの煙の中には、喫煙者が吸い込む「主流煙」と燃えているたばこから立ち昇る「副流煙」、たばこを吸った人の口から吐き出される「呼出煙」があり、受動喫煙とは、たばこを吸わない人がこの「副流煙」と「呼出煙」を吸うことです。

たばこの煙から出る有害物質の量は、主流煙より副流煙の方が多く、中には主流煙の数十倍にのぼる有害物質もあります(グラフ参照)。これは、主流煙が、燃焼温度の高い部



グラフ:厚生労働省編「喫煙と健康 喫煙と健康問題に関する報告書 第2版」より

分で発生し、たばこの内部やフィルターを通過するのに対して、副流煙は燃焼温度が低い(不完全燃焼状態)有害物質が高い濃度で含まれているからです。

受動喫煙による健康被害

## いいやま NPOセンターだより

いいやまNPOセンター事務局 ☎ FAX 62-7030

### 誰でも来られる実家のような居場所 実家屋つまようじ

つまようじは、自宅開放を行い誰でも来られる実家のような居場所作り等を行っています。サロン運営やイベント、育児用品のリサイクル「バザー」部屋妻幼児」などを行うかたわら、乾燥植物で作る、「実木草くらふと」展講座」などの活動にも取り組んでいます。

実家屋つまようじを運営している石塚さんに、つまようじの活動についてお聞きしました。

Q. 開放日は?  
A. 設立当初よりも都合により自宅開放可能な日が減っています。毎週水曜と金曜は定休日になり、冬期間は大雪の日もお休みになります。開放日は不定期のため、電話連絡

の上おしくください。Q 利用できる部屋がたくさんあると聞きましたか?

A. イベント・サロン・多人数団体のための1階の食堂スペースは、今年の4月までの冬期間中お休みです。4月までは、図書室とバザー部屋妻幼児(育児用品リサイクル)とアトリエのみの開放となります。

Q. 「バザー部屋妻幼児」について教えてください。

A. 育児用品のリサイクルを行っています。現在縮小作業中です。そのため、提供していただける品物を制限させていただきます。「以前より数が減っていること」をご承知ください。また、作業を手伝ってくださるボランティアの方を募集中です。

Q. 「実木草くらふと」とは何ですか?

A. 写真が実木草くらふとです。乾燥植物を使い、色々な動物やキャラクターやクラフトを作れます。作る物や開催場所により料金は異なりますが、つまようじのアトリエの他、各種イベントなどでも製作体験を行っています。

スキーシーズン中、主に週末は斑尾高原ホテルにて、「実木草くらふと展」を開催して

## 国民健康保険

シリーズ 244

特定健診を受けましょう!

特定健診は、40歳から74歳の方を対象に生活習慣病とリわけメタボリックシンドローム(内臓脂肪症候群)に着目した健康診断です。

メタボリックシンドロームとは、過剰に溜まった内臓脂肪が体に悪い影響を及ぼす状態にあることをいい、糖尿病や高血圧、動脈硬化症による脳卒中や心筋梗塞など大きな病気を引き起こす原因になります。増加を続ける医療費の多くの割合を占めるのがこれらの心臓病・脳卒中といっ

た生活習慣病です。その原因となるメタボリックシンドロームの早期発見のため特定健診を受けましょう。

また、健診の結果によりメタボリックシンドロームに該当する方や予備軍の方には、生活習慣改善のアドバイスとして「特定保健指導」を行います。

現在、平成23年度の特定健診の申込を受け付けています。各区長さん・隣組長さんを通じて、がん検診などと同じ申込書で特定健診の申込を受け付けていますので、受診申込をお願いします。

市民環境課 国保年金係 ☎3111 内線1533154

## 予防接種 3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 3月2日(水)平成22年10月生まれ
- ◇離乳食教室 3月10日(木)平成22年10月生まれ
- ◇10か月児 3月9日(水)平成22年4月生まれ
- ◇1歳半 3月16日(水)平成21年8月生まれ
- ◇2歳児 3月7日(月)平成21年2月生まれ
- ◇3歳児 3月23日(水)平成20年2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

### 三種混合

- ・接種日及び対象地区  
3月1日(火) 全地区  
3月24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

### BCG

- ・接種日及び対象地区  
3月29日(火) 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

### 日常生活でできるインフルエンザ予防

- ①栄養と休養を十分とる。  
体調を整えて体力をつけ、抵抗力を高めることで感染しにくくなります。
- ②人ごみを避ける。  
病原体であるウイルスを寄せ付けないようにしましょう。
- ③適度な温度、湿度を保つ。  
ウイルスは低温、低湿を好み、乾燥しているとウイルスが空气中を長時間漂うこととなります。加湿器などで室内の適度な湿度を保ちましょう。
- ④外出後の手洗いとうがい。  
手洗いは接触による感染を、うがいはのどの乾燥を防ぎます。
- ⑤マスクを着用する。  
予防が必要な方は、できるだけマスクを着用しましょう。罹患(りかん)した後でも、咳やくしゃみの飛沫(ひまつ)から他人に感染するのを防ぐ効果もあります。『人に対して』という意味で『エチケットマスク』などといわれることもあります。