

# こんにちは！ 保健師です



山口保健師

**「1年に一度、必ず健診受診」**

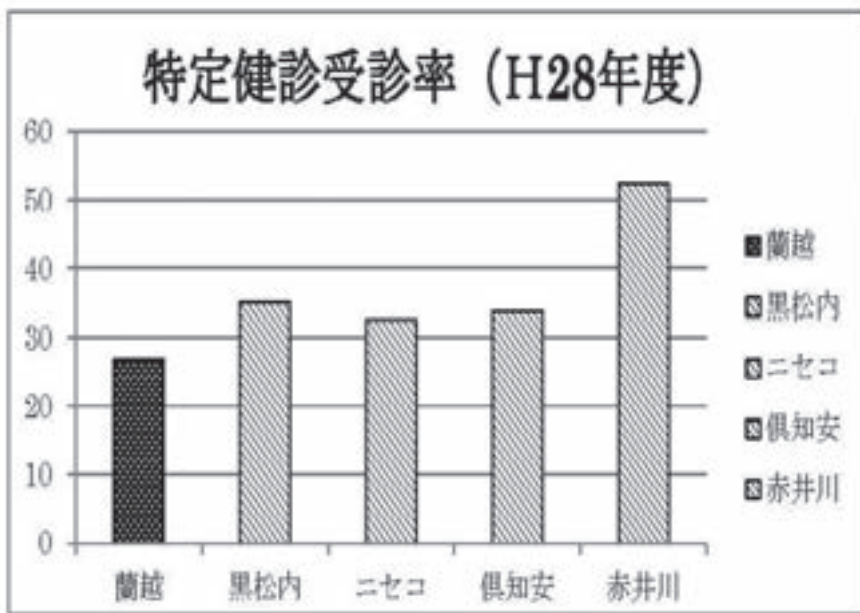
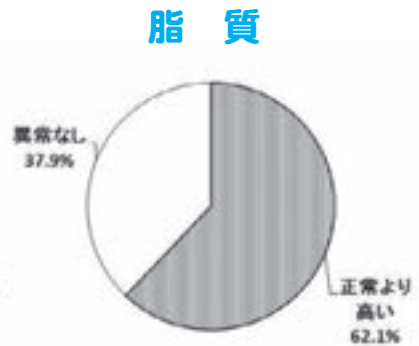
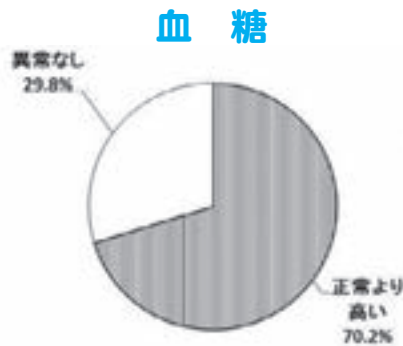
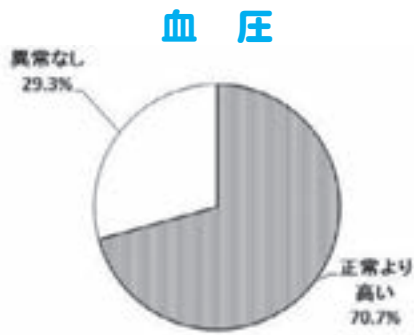
今年春のミニドックにおいて健康診断を受けた方の結果をお知らせします。正常の基準値より高い方は、**血圧、血糖が7割以上、脂質が6割以上**という結果でした。

血圧、血糖、脂質の検査値は、生活習慣が密接に関係しているといわれており、悪化すると脳疾患や心疾患、人工透析などに至り、将来寝たきりになるリスクが高くなります。早期に見し、生活習慣の改善に取り組み、悪化させないことがとても大切です。

今年度、まだ健診を受けていない方は、1年に1度必ず健診を受けましょう。

蘭越町では、10月19日(金)、20日(土)に秋のミニドック、1月27日(日)に冬のミニドックを実施します。秋のミニドックは8月15日受付開始、冬のミニドックは11月上旬ころ受付開始予定です。また、個別健診は年中受付しておりますので、ご希望の方は健康推進課健康づくり対策係(57・6969)までご連絡ください。

なお、町の健診対象者は、40歳以上の国保被保険者、後期高齢者被保険者、20歳〜39歳の方(保険種別は問いません)、生活保護受給世帯です。



蘭越 26.8% 黒松内 35.1% ニセコ 32.6% 倶知安 33.8% 赤井川 52.4%  
(出典：後志広域連合特定健康診査等実施計画)

「通院(治療)中だから健診は受けなくていい」と思っている方必見！1回分の血液検査が無料で受けられる方法があります！

**40歳〜74歳の国民健康保険加入者のうち、今年度健診未受診の方へお得情報**

(※昭和19年4月2日生まれ以降の方)  
主治医から「血液検査をします」と言われたら、今年3月に役場から送付した「特定健診受診券」をご活用ください！  
血液検査だけでなく、尿検査、身体・腹囲測定、血圧測定、医師診察、問診も

無料で受けられます。

また、受診券を利用すると特定健診を受診したことになります。

受診券を利用できる医療機関は、蘭越診療所・昆布温泉病院・倶知安厚生病院・岩内協会病院です。受診券利用は事前に医療機関へのご予約が必要になります。

蘭越町の特定健診受診率（国保加入者40歳以上74歳以下の方の特定健診受診率）は、後志管内で比較しても低い現状です。特定健診の受診率が上がると、国からの交付金を受け取ることが出来る※ため、国保料の低減につながります。ご家族、ご近所の方、地域のみなさんで、健診を受診しましょう。



△受診券

※国からの交付金を受け取るには、特定健診受診率60%を達成するか、特定健診受診率が全国自治体の5割相当以上の数値達成などが基準となります。

### 職場で検診を受けた方へのお得情報

今年、職場で検診を受けた方、ご家族の職場でがん検診を受けた方、保健福祉センター内健康づくり対策係にがん検診の結果原本またはコピーをお持ちいただくと、らぶちゃんポイント150pを付与いたします。是非ご持参ください。詳しくは、健康推進課健康づくり対策係（57・6969）までご連絡ください。

## 羊蹄山ろく消防組合消防職員採用募集案内

### ▽勤務場所

羊蹄山ろく消防組合

倶知安消防署・ニセコ支署

### ▽採用予定人数

5名程度

### ▽採用年月日

平成31年4月1日

### ▽受験資格

- 学校教育法による高等学校を卒業又は平成31年3月末までに卒業見込みの方で、平成6年4月2日以降に生まれた者。かつ
  - ①勤務場所の町村の市街地に居住できる者
  - ②普通自動車運転免許（マニュアル車）を取得している者、又は1年以内に取得する者
  - ③身体は、消防職員として必要な消防活動に従事できる体格、体力を有する者
- なお、身体の概略基準を示すと次のとおり  
身長・おおむね160cm以上  
胸囲・おおむね

長の2分の1以上 体重・おおむね55kg以上  
視力・両眼で0.7以上（矯正視力含む）かつ、  
一眼で0.3以上、色彩識別能力（赤色、青色及び黄色の識別）を有する者

### ▽受験申込書の請求

- ①受験申込書は、羊蹄山ろく消防組合消防本部総務課、倶知安消防署及び各支署に備え付けていますので請求してください。
- ②郵送による請求は、封筒の表に「受験申込書請求」と朱書きし、120円切手を貼った宛先明記の返信用封筒（A4判の入る大きさ）を同封のうえ、羊蹄山ろく消防組合消防本部総務課まで請求してください。

### ▽受験手続等

受験申込書に、所定事項を自筆で正確に記入、押印し郵送又は持参し提出してください。郵送による申し込みは、封筒の表

に「受験申込書在中」と朱書きしてください。

### ▽申込期日

平成30年9月19日(水)必着

### ▽申込書の提出（送付）先

〒044-0003

北海道虻田郡倶知安町北3条東4丁目

羊蹄山ろく消防組合

消防本部総務課 宛

### ▽希望勤務場所

受験申込書の希望勤務場所は必ず記入のこと。

### ▽添付書類

普通自動車運転免許を取得している者はその写し、救急救命士免許を取得している者はその写し

### ▽試験期日及び場所

①一次試験（筆記・適正）平成30年10月14日(日)

午前9時～羊蹄山ろく消防組合消防総合庁舎

②二次試験（面接・体力）平成30年11月上旬予定

### ▽お問い合わせ先

羊蹄山ろく消防組合

消防本部 ☎22・2822

蘭越支署 ☎57・5010

ほか、山ろくの各支署