

特定健診を受けた‘後’が大切！ 健診を受けた後の次のアクション

特定健診は、医療保険に加入している40～74歳の方を対象として、メタボリックシンドローム（以下メタボ※）に着目して行われる健診で、生活習慣病の予防を目的に実施されています。生活習慣病は初めのうちは自覚症状に乏しく、重症化すると命に関わる危険もあります。

大事なのは健診を受けた後、どう行動するかです。健診結果が届いたら、必ず結果を確認して、検査値に異常があれば、生活習慣を改善あるいは病院を受診するといった早めの行動が必要です。

※メタボ…内臓脂肪型肥満に高血圧、脂質異常、高血糖が重なり動脈硬化を引き起こしやすい状態のこと。



■ 健診結果が届いたら・・・

1 健診結果を確認しましょう

ご自身の健診結果を基準値と見比べてみてください。基準値から外れている検査項目はありませんか？

検査値が「受診勧奨判定値」を超える場合には、再検査や生活習慣改善指導等を含め医療機関での管理が必要な場合がありますので、注意してご確認ください。

2 生活習慣を改善しましょう

日々の忙しさから、ご自身の健康に気を遣うことを後回しにしていますか？健診結果を確認した「今」がチャンスです。ぜひ、食生活や運動習慣などを見直してみましょう。

健診の結果、生活習慣病のリスクが高まっている方は「特定保健指導」に該当し、「動機づけ支援」と「積極的支援」に分けられます。一人ひとりにあった健康づくりの方法を保健師や管理栄養士等の専門職と一緒に考えていきますので、ぜひ、利用しましょう。



動機づけ支援	メタボのリスクがある方が対象です。 専門職と一緒に生活習慣改善の目標と計画を立て、3か月以上取り組み後に、改善状況の確認が行われます。
積極的支援	メタボのリスクが高い方が対象です。 専門職と一緒に生活習慣改善の目標と計画を立て、3か月以上にわたり、専門職から継続したサポートを受けることができます。

【問合せ先】健康増進課 ☎ 029-240-7134（直通）

入居のご相談も随時対応しております。ショートステイもご利用できます。



グループホームひめまの杜 ☎029-240-8321
東茨城郡茨城町中石崎1055 担当/渡邊・清水

募入
居
集
者

募職
集
員



グループホームひめま ☎029-240-8117
東茨城郡茨城町中石崎159-1 担当/渡邊・田口

文芸

《短歌》

○房なりのトマト真つ赤に色付き
て鉄も軽く初収穫す
大野 友子（城之内）
●そういえばいじめだったと思うこ
とひとつやふたつあれどはるけし
中島三千代（桜の郷）
●指先に百合のつぼみのうぶ毛触
る害虫・気温のバリアの役目
高見 英子（大戸）
紫陽花もアリウムもみななさや
かな花のあつまり家族のごとし
佐藤よし子（谷田部）
かつて夫が世話になりたる病院
に今この我が身横たわりいる
諸川 恵子（駒場）
終戦後産声あげし団塊も喜寿を
過ぎきて 振り返る日々
内田 理（長岡）
正月に孫にもらいしアイパッド
操作できずに筆筒にねむる
平本 裕男（小幡）
亡き姉の墓石に積もる桜しべ花
見してたね一年前は
河野 久子（網掛）
鉢植えの真つ赤なバラをみてい
たら心明るみ希望めばえる
富田 満男（小幡）
水無月の台風来れば川の面は乱
れあふれて別顔見せる
小堤美智子（小堤）

（評）大野さん―初収穫の様子を生き生きと
詠んでいる。場面の描写が的確で、まるで緒に居
るかのように感じられる。中島さん―今深刻な
問題となっている「いじめ」。昔もあつたが、作者
はやわらかに思ひ起こしている。「そういえば」、
「ひとつやふたつ」がよい。高見さん―花に対する
愛情から、細やかな観察が生まれた。懸命に生き
る植物の姿や精妙な機能への感動が個性的
に描かれています。

《俳句》

○主なき庭に紅白さるすべり
浦井 正子（宮ヶ崎）
●梅雨雲や機影かくして音走る
野口 秋夫（上石崎）
●薔薇ひらき我にはほほ笑みありがとう
諸川 恵子（駒場）
紫陽花や家族団らん寄り添いて
高見 英子（大戸）
蟻の列巡礼のようどこまでも
白田 美鶴（網掛）
音読に言葉かがやき汗光る
佐藤よし子（谷田部）
新緑の小枝見つめて小鳥踊る
富田 満男（小幡）
時計草悲喜こもごもの時重ね
村井 孝子（長岡）
図書館の庭がふるさと巣立鳥
中島三千代（桜の郷）
野鳥等も少子化なのか大夏野
小堤美智子（小堤）

（評）浦井さん―人がいなくなった後も、何事もなかつ
たかのように変わらぬ姿を見せる百日紅。色鮮やかに
咲き誇るほどに物悲しい。余韻のある句。野口さん―
「音走る」で見えない飛行機の速さや迫力を想像でき
る。姿が見えないからこそ、音だけが際立ち、梅雨空の
広さや厚みまで感じられる。諸川さん―「ありがとう」
は、花から作者への言葉であるとともに、作者から花へ
の言葉にもとれる。作者は素直で優しい方なのだろう。

《作品の送付先》

ハガキ等に3首、3句以内を書いて、住所
氏名明記の上、**20日まで**にお送りください。
郵便・〒311-3192
茨城町小堤1080
茨城町秘書広聴課 宛
FAX・029（292）6748
【問合せ先】秘書広聴課
☎029（240）7126（直通）

身近な出来事を「広報いばらき」に掲載しませんか？

▶対象 町内に在住・在勤されている方
▶原稿 文字数400字～600字程度、写真1～2枚
▶応募方法 住所、氏名、連絡先（電話・FAX番号）を明記の上、
郵送・FAX・電子申請等でお申し込みください。
※スペースによって、掲載できない場合もあります。
【応募・問合せ先】秘書広聴課 ☎029-240-7126（直通）
FAX：029-292-6748



まちかどレポート

令和のお木曳（伊勢神宮）

レポーター

東ヶ崎 政一（谷田部）

茨城県神社庁東茨城支部企画の、第63回神宮式年遷宮お木曳行事に参加しました。3日間の行程です。初日は、午後に当地に入り、二見興玉神社で浜参宮を行い、身を清めました。

2日目は、朝から特別神領民奉曳として白装束に身を包み、首に木札を下げ、御用材を積んだ奉曳車にかけられた白い綱を、各自が手に持ちました。約1kmの道のりを外宮、北御門まで奉曳します。綱の長さは片側200mあり、今回は930名がその2本の綱で1台の奉曳車を曳きました。綱の間には木遣りの一団が入り、「采」と掛け声に合わせて力を入れます。綱がギリギリと鳴き、特に2か所のカーブでは、大きな力が必要でした。その光景は圧巻で、初めての体験だったので心に残りました。その後、いよいよ外宮、内宮の御垣内参拝です。この参拝は、自分にとって長年の念願でした。一度に両宮を参拝できたのは、東茨城支部の皆さんの手配・申請があつての事です。感謝です。

最後の日は、小國神社を正式参拝しました。御祭神の大己貴命は別名「大國様」とも呼ばれ、神話では因幡の白兔を助けた心優しい神様として広く親しまれています。

個人的には、これまで神棚に神鏡がなかったもので、この度伊勢の地からわが家に神鏡をお迎えする事ができ、何よりも満足しています。今回は天候にも恵まれ、事故もなく無事に全日程を終えることができたのは、国の安寧と皇室の繁栄、国民の幸せを祈り続けている神宮あつてのことです。

