

活動内容

メンバー紹介

KYOURYOKUTAI WORKS

協力隊ワークス vol.23

吉原啓介さん・大岩功さん 新しく協力隊に加わりました。



落合出身の吉原隊員

吉原隊員は、もともと落合の出身。大学進学とともに東京へ出て、大手不動産会社で長らく勤めてきました。その間、不動産の契約業務をはじめ、上海の開発事業やファンド事業など、最前線で働いてきました。そんな中、新規就農

新たに2名の 協力隊員 空き家とジビエを キーワードに

新年度を迎える新しく吉原隊員と大岩隊員が協力隊として委嘱されました。現在、真庭市で活動している地域おこし協力隊は10名。これまで以上にいろいろな地域でお手伝いできれば、と思っています。

新たに2名の 協力隊員 空き家とジビエを キーワードに

について学ぶ「真庭帰農スクール」をきっかけに、ふるさと真庭とのつながりが深まり、「一緒に盛りあげていきたい」と思いきって協力隊に応募。今後は空き家の活用を中心、首都圏・関西圏からの人の移住定住や企業誘致のサポートなどをしていく予定です。また、狩猟免許を取得しており、ジビエの活用も視野に入っています。

真庭でもっと自然 体験を

実は少年時代、よく蒜山に家族で遊びに来ていたそう。大人になって、農村と都会の二重生活に憧れていたところ、蒜山で開催されている「真庭なりわい塾」と出会いました。聞き書きをしたり、空き家調査をしたり。その中で協力隊の制度を知り、子どもの頃お世話になっていた「蒜山、真庭に恩返しがしたい」と応募しました。「自然

大岩隊員は大阪生まれ、大阪育ち。大学卒業後、デンマークに渡り、その後、5年ほどイスラエルで通訳、翻訳などの仕事を從事。帰国してからは中学校

問 交流定住センター : 0867-44-1031
交流定住推進課 : 0867-42-1179



真庭なりわい塾を経て真庭市地域おこし協力隊となった大岩隊員



文・甲田智之

書きをしたり、空き家調査をしたり。その中で協力隊の制度を知り、子どもの頃お世話になっていた「蒜山、真庭に恩返しがしたい」と応募しました。「自然



健康のススメ

特定健康診査(特定健診)を受けましょう

お話：金田病院 院長 水島 孝明さん 圖 TEL0867-52-1191

自分でために そして大切な家族のために

豆知識

「健診」と「検診」の違いをご存じでしょうか。「健診」とは、健康診断のことを意味し、健康であるか否かを確かめるものです。つまり、「病気のリスク」があるか否かを見ていくもの。一方「検診」は、特定の病気を早期に発見し、早期に治療することを目的としているため、「健診」とは目的が大きく異なります。

「特定健診」とは、日本人の死亡原因の約6割を占める生活习惯病(糖尿病、高血圧、高脂血症など)の予防のため、40歳から74歳までを対象に、メタボリックシンドロームに着目した「健診」として行うものです。「がん検診」や「胃がんABC検診」、「結腸検診」などとは全く違う性質です。メタボリックシンドロームの恐ろしい点は、気が付かないうちに全身をむしばんで、症状が出たときは既に手遅れになる場合があることです。太った肥満度を表す指標として皆さんは苦しめるだけでなく、

介護する皆さんの御家族に計り知れない、精神的、肉体的、経済的な負担をかけてしまいます。「酒を控える、タバコをやめる、甘いものを控える、体重を減らせ。」と耳障りなことばかり指摘されるので、ついいつい足が遠のいてしまいがちになると思います。しかし、皆さん自身だけではなく、大切な家族を苦しめることにならないよう、ぜひ受診していただきたいと思います。

健診の内容

実施されている健診の内容は表のとおりです。詳細検査項目の実施条件は、心電図および眼底検査は前年度の結果が基準に該当して医師が必要と認める方、貧血検査は該当年度で貧血の既往症を有する方、または診察等で貧血を疑う方です。

BMIについて

BMIはBody Mass Index（ボディ・マス・インデックス）の略称で、「ボディ・マス指数」「体格指数」などと呼んでいます。太っているか、やせているかといふこともあります。太つた肥満度を表す指標として

用いられます。計算式は以下のとおりで、身長はcmではなくmで計算します。「体重(kg) ÷ 「身長(m)の2乗」。18.5未満は低体重(やせ)、18.5～25未満は普通体重、25以上は肥満とされています。

毎年継続した受診

特定健診の費用は真庭市民健康保険に加入している40歳から74歳までの人は千円です。真庭市内の医療機関なら、どこでも同じ内容で受診できますので、お近くのかかりつけの医療機関で受診されるごとにをお勧めします。受診後には、「心配なし。」と結果が出た時の爽快感は、きっと皆さんのが健健康意識を刺激すると思います。ただし、一度きりの「心配なし。」を過信せず、飲みすぎ、食べすぎにはご用心ください。

特定健診

圖 市民課 長須
TEL0867-42-1112(FAX1319)

早めに気づくことで病気を予防できます。特定健診を受診しましょう。

真庭市国民健康保険に加入している人が特定健診を受診できる期限

▶10月31日まで

区分	内容	
	質問(問診)	服薬歴、喫煙歴
身体測定	身長、体重、腹囲、BMI	
理学的所見	身体診察	
血圧	収縮期、拡張期	
血中脂質検査	中性脂肪 悪玉コレステロール 善玉コレステロール	
肝機能検査	GOT、GPT、γ-GTP	
血糖検査	空腹時血糖 またはHbA1c	
尿検査	尿糖、尿蛋白	

詳細な検査項目(医師の判断による)		
貧血検査	赤血球数、血色素量、ヘマトクリット値	
心電図検査		
眼底検査		