



# THE GOOD LIFE (ザ グッド ライフ)

## HAVE YOURSELF A MERRY LITTLE CHRISTMAS!

あっという間に1年が過ぎ、12月になりました。信じられないですね！でも今月は、いろいろなEventやHolidayがあり、ととにもぎやかな月です。12月には、アメリカで一番大事な祝日があります。それはクリスマスです！12月1日から25日(クリスマスの日)をととても楽しみにしています。学校の休みは22日から始まり、1月6日ぐらいまで。大人の場合は24日、25日、そして1月1日は一般的に祝日で、学校の休みと合わせて休みを取る人も多いです。

日本では、クリスマスは恋人とデートする日ですけど、アメリカでの25日は日本のお正月と似ていて、家族が集まり、おいしい料理を食べる日です。クリスマス・ケーキみたいなものもあるし、他のお菓子やケーキもあります。KFC ※には行かないけど。食事の後に、クリスマスツリーのまわりで、プレゼントを渡します。



今月のブレイクさん

他には、クリスチャンの人はイエス様の降誕を祝います(なぜ12月25日にするか分かりませんが、それが伝統になっています)。私の家では子どもは、24日は父の家族と教会のクリスマス・イブ礼拝に行き、その後、祖父母の家でご飯を食べたりして、楽しんだりしていました。クリスマス・デーは朝早く家を出て、母の両親の家に行きました。祖父母の住んでいるところはネブラスカ州から東南のミズーリ州にあり、車で約9時間かかります。朝に出発して、だいたい午後6時か午後7時につき、たくさんの食事を食べて、プレゼントを渡します。楽しいですよ！



ブレイクさんの母校でのクリスマスイルミネーション

クリスマスのあいさつは昔から「Merry Christmas! (メリー・クリスマス)」を使っていたけれど、最近では、いろいろな国から人がアメリカに移住してきて、ある人にとって「Merry Christmas」と言うのは失礼なことになりました。なぜかという「Christmas」の「Christ」はイエス様のことで、ある人はイエス様を信じていない、あるいはあまり好きではないので、「Merry Christmas」というあいさつは使わないで、代わりに「Happy Holidays(ハッピー・ホリデーズ!）」を使います。

けど、個人的には 宗教に関係なく、「Merry Christmas」の方が好きです。家族も、友達も、サンタさんも、皆使いますから！

今年のクリスマス、私は帰国しない予定です。もし、町中で偶然にも私を見かけたら、「メリー・クリスマス！」と教えてください。言われると、とてもうれしいです！

それでは皆さん、Have a very Merry Christmas!!

(※某フライドチキン・チェーン)

## 大津町の今年の特健診は？

今年7月と10月に国民健康保険に加入している40〜74歳の人を対象に特定健診を実施しています。生活習慣病の早期発見および予防を目的として、平成20年度から開始した特定健診ですが、町の特健診受診率は、40%前後を推移している状況です。

今年7月に実施した『ふるさと総合健診』では、700人以上の人が特定健診を受診しました。今後も特定健診受診率の向上にご協力ください。

## 健診を受けた後が大事なのです！

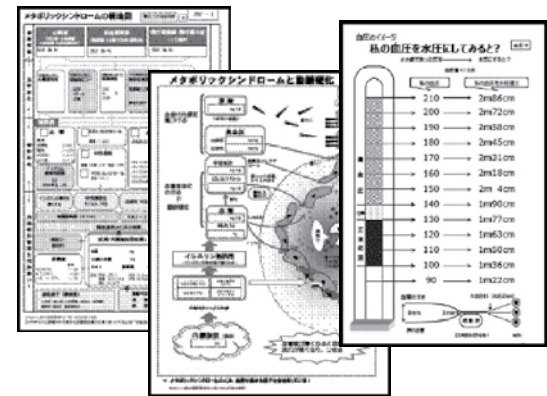
生活習慣病を予防するためには、自分の健診結果を知り、食事・運動をはじめとした生活習慣を改善することが重要です。

町の結果説明会では、保健師・栄養士が一人ひとりの健診結果に合った学習教材を準備しています。生活習慣病は、自覚症状が無いままに血管を傷つけるので、まずは身体の中でどのようなことが起きているのかを、十分に伝えられるよう心がけています。

説明会に出席した人の中には、「夜10時頃に夜食を食べてしまう。これが(内臓脂肪を)ため込んでしまう原因なのですね」と自分で気づくことができた人もたくさんいました。また、熱心に質問をしたり、教材を読み込んだりする姿からは、健康づくりへの関心の高さがうかがえました。

今年度の7月から8月にかけて行われた特

定健診後の結果説明会には、たくさんの方の皆さんの出席がありました。これからも「健診を受けてよかった」、「来年も受けよう」と思ってもらえるよう、保健師・栄養士一同、力を入れて取り組んでいきます。



学習教材集 For You

## 大津町健康づくり推進計画完成

現在、町では昨年度に完成した『大津町健康づくり推進計画』に基づいた健康づくりに取り組んでいます。

計画の中で、健康の実態を特定健診結果からみてみると、糖尿病の指標となる空腹時血糖値や腎機能の指標となるクレアチニンにおける有見率が他の健診項目と比較して高い状況にあることがわかりました。

このように町の健康課題に基づいた取り組みを実施できるよう、今後も健診結果や医療費などの結果を踏まえた健康づくりの支援を

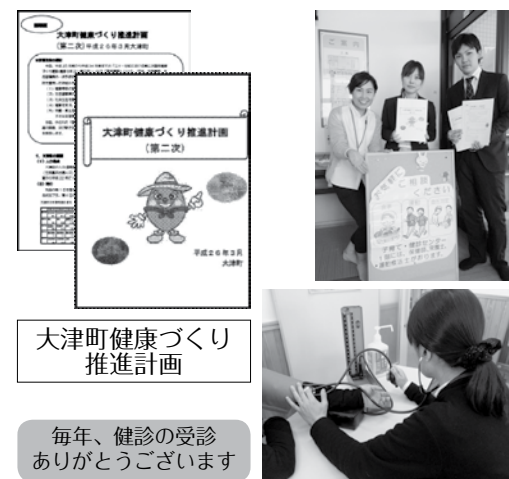
行い、健康増進の充実を目指していきます。現在、子育て・健診センター窓口や健康づくりに関連するイベントなどで本計画の概要を配布しています。ぜひ、ご一読ください。

## おすすめします！ 年に一度の特健診

今年度最後に、特定健診のめ健診を実施します。時期は1月末もしくは2月初めを予定しています。詳しい日時が決まり次第、「広報おづ」などを通じてお知らせします。

また、今年度から運用を開始している「からいもくん便り」を通じて、健診の変更などに関連する情報を発信しています。ぜひご登録をお願いいたします(登録方法は「広報おづ」の裏表紙に掲載しています)。

国保以外の保険に加入している人の特定健診については、加入している保険者へおたずねください。



大津町健康づくり推進計画

毎年、健診の受診ありがとうございます