

輪島市



○面様年頭  
 場所 輪島崎町  
 面を被って神様に扮した子どもが各戸をまわり、家の主人から年賀の挨拶を受けるといいう年明けの厄除け神事。  
 1月14日（おいで面様）と1月20日（お帰り面様）の2回行われます。国の重要無形文化財に指定されています。

珠洲市



○食祭 珠洲まるかじり  
 日時 2月28日⑧ 10:00～15:00  
 食の宝庫「珠洲」を存分に味わうイベント、食祭「珠洲まるかじり」が市役所前の通り（春日通り）で開催されます。当日は、奥能登B級グルメ選手権も同時開催。みなさん、ぜひお越しください。

穴水町



○雪中ジャンボかきまつり2016  
 日時 1月30日④ 10:00～16:00  
 31日⑧ 9:00～15:00  
 場所 あすなる広場  
 まいもんの里・穴水冬の風物詩。総延長400メートルのジャンボ炭火コーナーで味わう新鮮な牡蠣は絶品！  
 みなさんのお越しをお待ちしています。  
 〇穴水町観光物産協会 ☎ 0768-52-3790

・能登町は「のと寒ぶりまつり」を紹介

## 平成28年 能登町消防団出初式

日時 1月9日④ 9:00  
 場所 能都体育館（崎山）  
 一斉放水 10:30 から役場能都庁舎前「宇出津港いやさか広場」（時間が前後する場合があります）  
 一斉放水前に宇出津地内を消防車がサイレンを鳴らしてパレードします。当日、能都体育館駐車場、能都庁舎前の駐車はご遠慮ください。



## 児童館だより

### こどもみらいセンター ☎62-1503（域内☎65-1503）

◆開館時間9:15～17:00 ◆休館日 月・第3日曜日  
 ★：未就園児の親子対象  
 5日④ 14:00 新春かるた大会  
 6日⑧ 14:00 新春すごろく大会 (対象：小学生、要申込)  
 7日⑧ 14:00 新春ドッジボール大会  
 13日⑧ 10:30 ★お正月遊び（定員：親子10組、要申込）  
 24日⑧ 10:30 こどもクッキング「バラのアップルパイ」（対象：小学生、定員：10人、参加費：100円、要申込）  
 29日⑤ 10:30 ★身体計測

### まつなみキッズセンター ☎72-0269

◆開館時間10:00～18:00 ◆休館日 日・月曜日 新年は1月5日④から  
 8日⑤ 15:30 ペン上手（硬筆学習）  
 13日⑧ 15:00 松波公民館合同・紙飛行機を飛ばそう！  
 16日④ 14:00 読み聞かせボランティアひまわり  
 20日⑧ 15:00 新春ミニお茶会  
 22日⑤ 15:30 ペン上手（硬筆学習）  
 27日⑧ 15:00 あっぶるたいむ「季節のおりがみ」  
 30日④ 11:00 読み聞かせボランティアひまわり「ひまわりさんと長いのり巻き作り」（材料費：100円）

# 図書館へ おいでよ

図書館を上手に利用して  
 冬を楽しく過ごそう！

年の初めのお楽しみ福袋

新年の開館は1月5日④午前9時から。限定30袋で「本の福袋」を貸し出します。どんな本に出会えるのかお楽しみに。なくなり次第終了です。子ども向けも用意しています。



今月の展示コーナー

①1月11日は成人の日  
 成人を迎えるみなさんにオススメの本を集めました。  
 ②石川県出身の作家  
 桐野夏生さん、唯川恵さん―有名な作家さんですが、石川県出身だと言ったことはご存じでしたか？  
 お二人の本を集め、プロフィールとともに紹介します。  
 ちょこっと活用情報  
 図書館では本、雑誌、新聞、DVD、インターネットなどを無料で利用できます。

## 中央図書館の新刊



ユートピア 湊かなえ  
 舞台は太平洋を望む美しい海辺の町。足の不自由な小学生久美香と、親友の彩也子の友情を契機に、3人の女性たちによって車いすの募金「クララの翼」が設立される。しかし、ささいなことからその連携が軋みだす。傑作心理ミステリー。

### ズッコケ熟年三人組 那須正幹

あの「ズッコケ三人組シリーズ」がとうとう完結！ いよいよハチベエ、ハカセ、モーちゃんが50歳に。国民的人気作、胸を打つ最終巻。



- ・透き通った風が吹いて あさのあつこ
- ・アレス 神永学
- ・幸腹な百貨店 秋川滝美
- ・ラオスにいったい何があるというんですか？ 村上春樹
- ・スピリチュアル・パーゲイション 江原啓之
- ・子どもゴゴロの心理学 ゆうきゆう
- ・こどもニットぼうし 誠分堂新光社
- ・基本パターンでつくる着物リメイク 手毬

## 中央図書館の行事

- ・加夢加夢おはなし会 1月9日④ 10:00
- ・あゆみ読書会 1月20日⑧ 13:30

### 読書会で広がる世界

あゆみ読書会は、20年以上続く伝統ある読書会です。石田正美さんが選んだテキスト本を読んで感想や気づいたことを自由に話し合います。小説はもちろん、エッセイや古典まで、さまざまなジャンルの本が選ばれます。1月は鎌田洋著「ディズニーハピネスの神様が教えてくれたこと」が題材です。ぜひご参加ください。



## 利用案内

### 年始の開館

中央図書館 1月5日④ 9:00  
 柳田教養文化館 1月4日⑧ 13:00  
 休館中の返却は「返却ポスト」または「返却箱」へ。

中央図書館（☎ 62-8520「コンセルの」と）内）  
 開館時間 9:00～18:00（土・日曜日は17:00まで）  
 休館日 月曜、祝日

館内整理休館 1月27日⑧

柳田教養文化館（☎ 76-1585）  
 開館時間 10:30～18:30（月曜日は17:00まで）  
 休館日 日、祝日

### 貸出冊数と期間

◇本：5冊まで、2週間 ◇雑誌：2冊まで、2週間  
 ◇ビデオ類：2点まで、2週間

毎月 19 日は 能登町家族団らん食育の日

## ふるさと自慢レシピ集



### ぶりの幽庵焼き

ゆずの入ったたれに漬けて焼くので、幽庵焼きと呼ばれます。

みりんが入って焦げやすくなっているので、ごく弱火で焼いて中心までしっかりと火を通すのがポイントです。

#### 作り方

①バットなどにぶりの切り身を入れ、せん切りにしたゆずの皮を散らす。

②①に調味料を入れ、一晚漬け込む。

③汁気を切り、弱火で焼く。

材料 (5人分)	
ぶり(切り身)	5切れ
砂糖	大さじ1・1/2
みりん	大さじ1・1/2
酒	大さじ3
しょうゆ	大さじ3
ゆずの皮	適量

## 不妊治療費助成申請は 年度内に手続きを

町と県では、不妊治療を行う夫婦の経済的負担を減らすため、不妊治療費の助成を行っています。

申請は原則として、治療を受けた年度内に行うことになっています。申請をお考えの方は早めの手続きをお勧めします。

助成内容・申請方法について詳しくは健康福祉課(☎ 72-2504)、または能登北部保健福祉センター(☎ 0768-22-2011)までお問い合わせください。



## 能登北部医師会1月の 休日当番医

【受付 9:00 ~ 12:00】

※都合により当番医が変更になる場合がありますので、あらかじめ電話してから受診してください。

1日(金)	2日(土)	3日(日)
<b>船木クリニック</b> ☎ (0768)23-0866 輪島市釜屋谷町	<b>桶本眼科</b> ☎ (0768)22-4056 輪島市釜屋谷町	<b>まるおかクリニック</b> ☎ (0768)52-8228 穴水町川島
<b>大貫眼科医院</b> ☎ 82-0017 珠洲市上戸町	<b>小木クリニック</b> ☎ 74-1711 能登町小木	<b>あいずみクリニック</b> ☎ 82-0002 珠洲市飯田町

10日(日)	11日(月)	17日(日)	24日(日)	31日(日)
<b>粟倉医院</b> ☎ (0768)32-0018 輪島市町野町	<b>永井医院</b> ☎ (0768)22-0032 輪島市鳳至町	<b>定規医院</b> ☎ (0768)45-1351 輪島市門前町	<b>北川内科クリニック</b> ☎ (0768)52-3555 穴水町大町	<b>伊藤医院</b> ☎ (0768)22-2313 輪島市水守町
<b>はしもとクリニック</b> ☎ 62-8300 能登町崎山	<b>なかにに医院</b> ☎ 82-8333 珠洲市上戸町	<b>生垣医院</b> ☎ 76-0001 能登町柳田	<b>小西医院</b> ☎ 82-6800 珠洲市正院町	<b>千間内科クリニック</b> ☎ 62-1001 能登町宇出津

## 乳児健診

日時 1月14日(土) 受付 13:00 ~ 13:15

対象 平成27年8月19日 ~ 10月6日生

場所 役場能都庁舎 1階集会室

持ち物 母子健康手帳、健診おたずね票、バスタオル一枚

## 1歳6カ月児健診

日時 1月21日(土) 受付 13:00 ~ 13:15

対象 平成26年5月12日 ~ 7月8日生

場所 役場能都庁舎 4階大集会場

持ち物 母子健康手帳、健診おたずね票

## 離乳食教室に参加しましょう～スタート編

これから離乳食をはじめる頃から、おおそ7カ月までのお子さんと保護者が対象です。

日時 1月12日(土)

受付 9:50 ~ 10:10

参加費無料、身体計測もできます。申込が必要ですので、健康福祉課までご連絡ください。

場所 こどもみらいセンター

担当 保健師・栄養士

持ち物 母子健康手帳、大人用エプロン、子ども用エプロンとスプーン、おむつなど

連絡先 健康福祉課 ☎ 72-2504

お確かめ  
ください

## 肺炎球菌予防接種助成 まだ接種していない人はお忘れなく

肺炎は日本人の死因第3位で、亡くなる方の約95%が65歳以上です。肺炎は高齢になると、急激に症状が進むこともあります。予防接種は、すべての肺炎を予防するものではありませんが、肺炎球菌による肺炎などの感染症を予防し、重症化を防ぐものです。

平成27年度公費助成対象の人には、4月にお知らせと予診票をお送りしています。接種がまだの人で、接種を希望する場合は、お忘れのないようお願いします。詳しくは、4月に送られてきた内容をご確認ください。

☎健康福祉課 ☎ 72-2504

### 高齢者肺炎球菌予防接種対象者

接種期限	平成28年3月31日まで
対象者	65歳：昭和25年4月2日～昭和26年4月1日生の人 70歳：昭和20年4月2日～昭和21年4月1日生の人 75歳：昭和15年4月2日～昭和16年4月1日生の人 80歳：昭和10年4月2日～昭和11年4月1日生の人 85歳：昭和5年4月2日～昭和6年4月1日生の人 90歳：大正14年4月2日～大正15年4月1日生の人 95歳：大正9年4月2日～大正10年4月1日生の人 100歳：大正4年4月2日～大正5年4月1日生の人

## 公立宇出津総合病院だより

☎ 62-1311 <http://www.hospitalnet.jp/>

年末年始の休診期間は12月29日(土)～1月3日(日)です。救急の場合はいつでも受け付けします。

■糖尿病・内分泌外来診療日のご案内  
診察：太田医師 1月の診療日：4日、25日(日)

# 健康増進・疾病予防を目指す

## データヘルス計画を作成しました

データヘルス計画（保健事業実施計画）は、国民健康保険加入者の健康増進、疾病予防、重症化予防、医療費の増大防止を目指す計画です。特定健診の結果やレセプト（診療報酬明細書、介護給付費明細書）の分析結果をもとに、生活習慣の改善により予防できる疾病を対象に効果的な保健事業を行います。実施期間は平成27年度から3年間となります。



### 能登町の健診、医療、介護の課題

数値は平成25年度の国保データベースより。  
※「同規模」：全国の人口2万人以上の168町。  
県内では内灘、津幡、志賀が該当

#### 健診の状況

・特定健診受診率が低い。特に若い世代の受診が少ない。健診も治療も受けていない人が4割いる。

#### 特定健診・保健指導

	町	県平均	志賀町 (同規模)
受診率	43.1% (県内14位)	42.4%	55.6%
指導率	50.0%	47.0%	48.3%

#### 年代別の健診受診状況

40～64歳	65～74歳
34.8%	48.4%

#### 特定健診未受診者の内訳

治療中	健診・治療なし
1,506人 (60.7%)	975人 (39.3%)

・メタボリックシンドローム該当者および予備群該当者が多い。中でも高血圧に該当する人が多い。

#### メタボリックシンドロームの状況

該当者	町	同規模※	予備群	町	同規模※
	22.4%	16.5%		11.7%	11.1%
血糖・血圧	3.0%	2.7%	血糖	0.8%	0.7%
血糖・脂質	1.0%	1.0%	血圧	8.1%	7.7%
血圧・脂質	10.6%	8.1%	脂質	2.9%	2.7%
3項目全て	7.8%	4.8%			



・有所見状況（検査値の異常）では、高血圧、高血糖の順に多い

#### 特定健診有所見者状況（重症化予防対象者）

高血圧	糖尿病	脂質異常（LDL）
95人 (5.1%)	67人 (3.6%)	56人 (3.0%)

高血圧：Ⅱ度以上(160～/100～)  
糖尿病：HbA1c6.5以上・治療中7.0以上  
LDL：180以上

#### 医療・介護の状況

・生活習慣病の中で虚血性心疾患（心筋梗塞など）が高額医療費の12%を占めていて、治療者数も多い。

#### 高額になる疾患（100万円以上レセプト）

	全体	虚血性心疾患	脳血管疾患
H25	132件	16件 (12.1%)	3件 (2.3%)
	2億486万円	2,475万円	358万円

#### 生活習慣病の治療者数（H26.7月診療分）

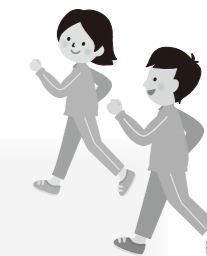
虚血性心疾患	脳血管疾患	糖尿病性腎症
464人 (17.7%)	262人 (10.0%)	41人 (1.6%)

#### 介護保険2号認定者の状況

H25 17人（うち、11人が脳血管疾患が原因）

・脳血管疾患も治療者が多く、介護保険第2号認定者（40～64歳の認定者）の原因疾患でも多い。

### データヘルス計画の目指す方向性



#### 短期的目標

メタボリックシンドロームの減少  
糖尿病有病者の増加抑制  
高血圧の改善  
脂質異常の減少

#### 中長期的目標

糖尿病腎症による新規透析患者数の減少  
脳血管疾患死亡率の減少  
虚血性心疾患死亡率の減少

## 健康格差の縮小

疾病・障がい・早世



#### 優先すべき対策および目標

- ・健診受診率の増加  
目標60%：若い世代への受診勧奨強化
- ・健診も治療も受けていない人の状況把握
- ・メタボリックシンドロームの減少  
予備群に重点化、血圧管理に重点をおいた保健指導
- ・短期的な目標：健診受診者の血圧、血糖値の改善
- ・中長期的な目標：虚血性心疾患・脳血管疾患治療者の減少  
高額医療費に占める虚血性心疾患の減少

#### ゲームを楽しみながら健康に

11月13日、内浦体育館で「のと四ツ葉の会」合同研修会が行われました。健康づくり推進員、母子保健推進員、食生活改善推進員、老人保健ビジターの4つのボランティア会員が一堂に集まり、スポーツフェスティバルを通じて健康増進や親睦を図りました。実施された集団ゲームは手軽に運動できる種目で、ボランティア活動に生かすことができます。会員はゲームを学びながら楽しく過ごし、体育館に笑顔と歓声があふれました。

