

# 健康ポイント事業好評実施中！！

健康ポイントを貯めて、楽しく健康づくりをしませんか？

平成26年4月に、『とよころ健康ポイント事業』が始まり、現在約250名の方が参加中です！

★申込みをすると、このカードがもらえますよ♪



町の保健事業に参加したり、健診を受けると、このカードに、健康ポイントが貯まります。  
ポイントが貯まるごとに、素敵な景品をプレゼントします。ポイントを貯めて、楽しく健康づくりをしましょう♪

★5ポイント貯まると、メタボ&健康トイレットペーパー各1個プレゼント!!

1年に1回は、健診を受けて健康状態をチェックしましょう。

トイレでこっそり腹囲が測れるメジャー付きのメタボトイレットペーパー



手軽なストレッチ方法等、健康情報が書いてあるトイレットペーパー

例えば・・・

人間ドックを受けると、  
生活習慣病健診 (2ポイント) + 胃がん検診 (1ポイント)  
+ 肺がん検診 (1ポイント) + 大腸がん検診 (1ポイント) = 5ポイント

★10ポイント貯まると、健康グッズプレゼント!! ～健康グッズでますます健康に♪

すでに3名の方が10ポイント達成しました!!  
楽々1万歩教室や健康体操等の保健事業に参加してもポイントが貯まりますよ♪

▽口腔ケアセット(歯ブラシ、フロス、歯磨き粉等のセット)



この他にも、万歩計、足つぼマット、ゴムチューブがあり、好きな健康グッズを選ぶことができます。

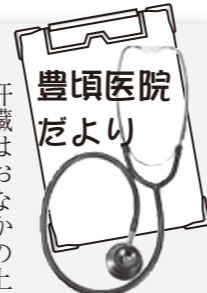
★20ポイント、30ポイント、40ポイント貯まると、とよころ物産直売所専用商品引換券をプレゼント!!

★50ポイント貯まると、豪華景品プレゼント!!

事業に参加すると、景品をもらえるだけでなく、健康な身体も維持されるはずですよ♪ まだ事業に参加していない方は是非、ご参加ください。

事業は、平成26年4月から5年間実施します。事業の詳細は豊頃町ホームページをご覧ください。役場福祉課にお問い合わせください。

詳しくは・・・【お問合せ先】 役場福祉課健康係 ☎ (574) 2214



## 肝臓のはなし

豊頃医院 院長 八重柏政宏

① 肝臓は化学工場  
肝臓がどんな働きをしているか意外と知られていないようです。難しい言い方になりますが、肝臓は体の中の化学工場として体の代謝の中心を担っています。食べたものは腸から吸収でき、ろ過されて栄養分は全て門脈という腸から肝臓に栄養分を運ぶための血管を通って肝臓に集められます。門脈から運ばれた栄養分は肝臓の細胞(肝細胞)が吸収し、必要成分に変え、再び血液の中に戻します。

炭水化物はブドウ糖に分解され腸から吸収されます。門脈を通って肝臓に運ばれたブドウ糖は肝細胞に取り込まれて必要に応じて血液に戻されます。食事をしていない時間にも血液中のブドウ糖が一定の濃度になるように調整しています。余ったブドウ糖はグリコーゲンという物質に変えて肝臓で蓄

え、さらに余分があれば脂肪に変えて脂肪細胞に蓄えます。タンパク質は腸で消化されアミノ酸に分解されて腸から吸収されます。肝臓に運ばれたアミノ酸は、肝臓で体に必要なタンパク質に作り替えられ、肝臓から血液に乗って運びだされます。脂肪も肝臓で体に必要な脂肪酸に変化させて肝臓から血液を介して運び出されます。こうして肝臓は体に必要な栄養を加工して体の働きを支えています。肝臓の働きが悪くなると体に必要な栄養を十分に得られなくなってしまうのです。

### ② 肝臓は解毒工場

肝臓には腸から吸収した様々な物質を体にとって無害なものへ変化させる重要な働きがあります。体にとって不要なものは肝臓で無害なものに変化させて胆汁の中に排泄します。肝臓で作られた胆汁は胆管という管を通って胆嚢へ集められ、膵臓から分泌された膵液と一緒に十二指腸に分泌されます。血液中の赤血球も寿命がくると壊されますが、ヘモグロビンが肝臓で分解されビリルビンと言った物質に変えられて胆汁に排泄します。肝臓で胆汁、膵液、ビリルビンと言った物質が混ざると胆汁の成分(ビリルビン)が血液に流れ出し皮膚が黄色くなり、黄疸と呼ばれます。

## 平成26年度町外通勤者助成金のご案内

本制度は、町内に居住し町外の職場へ通勤する若者に月額5千円の豊頃町商品券を支給する制度です。

### ☆ 申請に必要な書類

- ① 町外通勤者助成金交付申請書
- ② 雇用証明書(任意)
- ③ 町税等納入状況調査承諾書
- ④ 町外通勤者勤務状況証明書
- ※ ①、③、④は、役場企画課備え付けの様式を使用してください。
- ※ ④は、通勤実績で証明してください。(「通勤見込み」では不可)

### ☆ 助成基準日

助成を受けようとする方は9月15日(上半期)、3月15日(下半期)に対象要件を満たしていること。

### ☆ 助成金額

月額5千円分の豊頃町商品券を支給します。ただし、勤務実績に応じて支給月数が変わります。

### ☆ 交付時期

上半期分、下半期分の助成金は、申請月の翌月末までに交付します。  
・10月(上半期分)  
・4月(下半期分)

### ☆ 申請書類の提出先

申請に必要な書類は、役場企画課町づくり推進係(担当、吉田または滝沢)へ直接または電話で請求してください。  
なお、町ホームページから申請書類をダウンロードすることもできます。



申請・問合せ先 役場企画課町づくり推進係 ☎ (574) 2216  
ダウンロード先 <http://www.toyokoro.jp/docs/2013030400045/>

### ☆ 助成対象者

- ① 本町に居住し、町外の職場に通勤している方
- ② 昭和58年4月2日～平成8年4月1日生れの方
- ③ 月10日以上町外通勤日数が3か月以上ある方
- ④ 通勤者および同居家族が町税その他町に対する債務を滞納していない方
- ⑤ 高等学校、専門学校、大学等に在学していないこと

### ☆ 申請期間

上半期分:平成26年9月15日  
～平成26年9月末日まで  
下半期分:平成27年3月15日  
～平成27年3月末日まで