

# いまいま

## 振興策の推進が順調 今年度は質の向上へ

今月は、18年度から「魅力ある高校づくり」をめざした振興策をスタートさせた訓子府高校の榎木校長にお話をうかがいました。初年度から一定の成果をあげていますが、「まだまだ推進していかなければならないことがある」と、今年度は「質の向上」をキーワードに振興策を推進しています。



榎木 幸夫さん  
(東幸町 57歳)

「少子化、過疎化の進行などで、入学生が減少し、さらに減少すると統廃合も懸念されることから、父母や町などに協力いただき魅力ある高校をつくらうと、振興策を策定しました」と経過を説明しました。

「振興策は、進路指導の充実、分

る授業の充実、魅力ある環境づくりなどをテーマにしています。このうち進路指導の充実では、評議員の外部評価など17年度の反省から、先生や生徒の進路への意識向上に加え、実践してきました。その結果、進学、就職含め18年度の卒業生全員の進路が決定しました」と力を込めていました。過去15年の中で、進路決定100%というのは、初めてだそうです。

「生徒にとつて進路が見えてきたときに一番頑張ることができる。そのため、訓高は生徒の進路を決めるためにある、という意識を生徒や先生に植え付けてきました」

「振興策がスタートして1年。めざすべきところの80%は達成。残りは、生徒の身だしなみなどですが、良くなりつつあり、もう少し時間がかかります」と話し、2年目の今年度は「質の向上をめざしています。校長など管理職は、学校経営の向上、先生は、生徒が行う授業評価による授業力の向上、生徒は学習や身だしなみなどの意識向上を掲げ、改善を進めたい」と意欲的です。

士別市出身、平成17年に着任。40年続けるスキーは、指導員とテクニカルプライスの資格を持ち、現在パソコンのプログラミング言語に凝っています。

## 俳句 訓子府俳句会

- 神苑や囀こぼす榆大樹 元町 山崎 芳子
- 選挙終へ川の柳芽色つきぬ 穂波 養島 悠歩
- 雪囲ひ解かれてボタン深呼吸 大町 住吉 和子
- 春の雪明くれば真白き森と化し 栄町 堰代ヤヨイ
- うららかやダム湖をめぐる鶯の笛 東幸町 小林 昭子
- 揺れゆれてつつじ咲き初む二三輪 東町 長内 フジ
- 春の香や野わさびつうーんと鼻にきし
- み吉野の千本桜濃く淡く 西 富 北野ミサオ
- 剪定の太き芽のある杏の枝 東町 生出 恭子
- 囀りやピアソン館に降るごとく 西 富 吉村ツヤ子
- やち落のほろ苦さ賞つ朝餉かな 旭町 飯田 政章
- 旭町 相原 陽子

# ヘルシーメモ

健康診査の結果は、自分の健康上の問題点を教えてくれる大切な情報源です。

健康診査の一つとして、ここ最近、厚生労働省ではメタボリックシンドロームの予防に着目しています。その理由として、

①メタボリックシンドロームから糖尿病や高血圧症、高脂血症を引き起こし、これらの病気が進行すると、心臓疾患や脳血管疾患などが発症しやすくなる

②健診結果から疾病発症との関係が理解しやすく、運動や食事など日々の生活改善で病気の悪化や予防につながる

ことがあげられます。

●メタボリックシンドローム基準値

- ①ウエスト周囲径から判定
  - 男性 85 cm以上
  - 女性 90 cm以上
- 測定方法
  - へその高さに巻き尺を合わせ、水平に巻きます。両腕は自然に下げ、普通に息をして、吐ききった時に測定する。
- ②血圧値
  - 最高血圧 130以下

## “今元気だからこそ健診を大切に”

～メタボリックシンドロームを考える～



「検査値が軽度の値だから大丈夫」「症状が出ていないから大丈夫」ではなく、今元気だからこそ健診を受け、自分の体の状態を知りましょう。

6月11日から始まる町民健診や病院などで、年に一度は健康診査を受けましょう。また、保健師や栄養士に相談し、日々の生活習慣を考えてみませんか。

今月の担当 保健師 小倉 珠美

## 予防・運動

され、66歳以降から受ける場合は増額されることとなります。

なお、一度減額・増額された支給額は生涯変わりませんので、請求される際は十分ご確認ください。

詳しくは、町民課戸籍年金係 (☎ 47-2203) にお問い合わせください。

## わたしたちの国民年金

### 老齢基礎年金の繰り上げ請求と繰り下げ請求

老齢基礎年金は原則として65歳から受けられますが、希望すると60歳以後いつからでも受けられます。ただし、64歳以前から受けると減額

#### ●早くもらう繰り上げ支給

60歳から65歳になるまでの間で、請求したときの月単位の年齢によって減額率が決まります

$$\text{減額率} = 0.5\% \times \text{繰り上げ請求月から65歳になる月の前月までの月数}$$

- 一度決めた減額率は一生変更できません
- 繰り上げ支給を受けたあとは障害基礎年金を受けられません
- 国民年金の任意加入者は繰り上げ支給を請求できません

#### ●あとでもらう繰り下げ支給

66歳以降で、請求したときの月単位の年齢によって増額率が決まります

$$\text{増額率} = 0.7\% \times \text{65歳になった月から繰り下げを申し出た月の前月までの月数}$$

- 一度決めた増額率は一生変更できません
- 65歳以後に障害・遺族年金を受けた方は繰り下げ支給を請求できません