

けんこうガイド

健診は 未来のための 贈り物

昨 年度、みなさん健康診査を受けましたか？「忙しいから」「何も症状が無いから」という理由で受けていない方も多いのではないのでしょうか。ですが、5年後10年後のためにも、日々の健康管理が大切です。

自覚症状が無い方も、今すぐ健診(検診)を はつきりとした自覚症状がある方は、病院を受診することが必要です。

「自覚症状はない」という方は、健診(検診)を受け、からだの中から健康であるかどうか確認が必要です。車も数年に1度検査をするように、人間も定期的に検査を受ける必要があります。1年に1度、健診を受けて全身の健康状態を確認することがお勧めです。

特 定健康診査(特定健診)は、1時間程度で、安価で受けられます。血液検査や尿検査、医師の診察を通して、おおまかな健康状態の確認、生活習慣病の発見をすることができます。メタボリックシンドローム、糖尿病、高血圧、脂質異常、肝機能低下、白内障等々の疑いがないか確認することができます。

生活習慣病は、早期のうちには自覚症状は

ほとんどありませんが、改善が効果的な時期です。また、併せて胃がん、肺がん、大腸がん等のがん検診を受けることで、より健康状態を確認することが出来ます。

いま健診を受け、からだの変化を見つめることで、5年後、10年後の自分の健康状態を大きく変えることができます。ご自身、ご家族のためにも是非健診を受けましょう！

今 年度もさまざまな健診を実施する予定です。町政事務委託文書を確認の上、お申し込み下さい。現在6月5日(土)、6日(日)に実施する特定健診・がん検診の予約受付中です。是非お申込みをお待ちしています。
(申込み締切予定日 5月24日)

※なお、特定健診については、加入している保険者から案内がありますのでご確認ください。国保加入者へ黄色の特定健診受診券を5月中旬に、後期高齢者医療制度加入者へ緑色の特定健診受診券を6月中旬に各自家庭に送付する予定です。健診受診当日に必要となりますので保管下さい。



糖尿病「40歳以上の5人に1人」

糖尿病は40歳以上の5人に1人とも言われ、患者数は50年前と比べるとおよそ40倍に増え、890万人に達しました。新冠町の集団検診でも糖尿病予備軍の人は5人に1人、糖尿病の診断基準を超える人は480人受診したうち、30人(6.2%)いました。

糖尿病で怖いのは、ドロドロ血液が血管をポロポロにしながら動脈硬化を促進すること、全身の血管が老朽化し、深刻な合併症や心筋梗塞、脳卒中を招く危険があることです。

糖尿病は、初期には自覚症状がありません。そのため、発症してから何年もたち、合併症が出てからようやく糖尿病と診断されるケースが少なくないのです。糖尿病の発症を食い止めるためには、年に1度の健康診断で体のサインに気づくことです。

健診はご自身の健康をチェックするチャンスです。6月に保健センターで集団健診がありますので、ぜひ受診してください。

今回は糖尿病が疑われる検査項目について詳しくお伝えします。



NKPとは、町民の皆さんの健康を第一に考え、「健康な町新冠」を実現するために考えたキャッチフレーズです。

健康診断・健康相談・運動教室など、みなさんの健康づくりのため、これをモットーに、各種事業に一生懸命取り組んでいきたいと考えています。広報では、今回から1年間を通じ、病気の紹介や予防についてご紹介させていただきます。皆さんと一緒に健康について考えていきます。

介護ワンポイント アドバイス ⑩

どうして歳をとると、認知症になるの？



主な原因は、脳の老化がもとで生じます。ひと口に認知症といっても、さまざまな原因となる病気が進行して発症します。

その代表が「アルツハイマー病」と「脳血管性認知症」と「レビー小体型認知症」の3つです。大脳を覆っている「大脳皮質」の細胞が壊れるのが「アルツハイマー病」と「レビー小体型認知症」で、その奥の「大脳白質」が壊れるのが「脳血管性認知症」です。

いずれも、老化現象ともいえるほど、じわじわと進行する脳の病気です。特に、このうちの2つ、または3つすべてが重複して生じると、認知症の進行が早まりますので要注意です。認知症の相談は、新冠町地域の包括支援センター(役場内町民福祉課)にご相談下さい。



介護のことは、お気軽にご相談ください。
保健福祉グループ 山田 知矢

●町民福祉課保健福祉グループ
(役場内 ☎47・2113(直通))

| 6月 | 6月 | 5月 | 月日 | 時間 | 事業名 | 場所 |
|------------------|--------|---------|------------|----------------|---------|--------|
| 4日(金) | 16日(水) | 21日(金) | 17日(月) | 13時～13時30分 | BCG予防接種 | 保健センター |
| 13時30分～ | 13時～ | 13時～ | 13時～13時20分 | 9時45分～ | 乳児健康診査 | 保健センター |
| 健康相談 | 健康相談 | 特定健診 | 胃・肺・大腸がん検診 | 1歳6カ月児・3歳児健康診査 | 3歳児健康診査 | 保健センター |
| ※要予約(5月31日～切り) | 保健センター | 節婦老人憩の家 | 前立腺がん検診 | 保健センター | 保健センター | 保健センター |
| 静内保健所から ☎42・0251 | 保健センター | 保健センター | 保健センター | 保健センター | 保健センター | 保健センター |