

けんこうガイド

予防・改善の第一歩！
特定健診・がん検診 受けてますか？

●問い合わせ先 保健福祉課保健福祉グループ
☎0146・47・2113

今 は元気だから「必要なら病院で検査をするし」と、つい自分には関係ないと思ってしまうがちな健診。でも、それは大きな誤解です。健診は自分の現在の状況を知らせて生活習慣の改善につなげるよいチャンスです。自分の健康管理のため、年に一度は健診を受けましょう。

・それぞれの病気の予防
・動脈硬化の危険因子の有無と判断

健診では、心臓病、脳卒中、糖尿病等の生活習慣病と言われる病気を予防することが出来ます。これらの病気の多くは、早期には自覚症状がないため、症状が出た時には重症ということも少なくありません。まずは健診を受け、ご自分のからだの状態を正しく知ることが大切です。

自覚症状が出てからでは遅い腎不全の予防

脳卒中や心臓病につながる血管の損傷状態を予測

兼特定健診を受けると何がわかるの？

| 検査内容 | わかること | |
|------|----------------|----------------|
| 身体計測 | 身体の大きさ | |
| | | 身長 |
| | | 体重 |
| | | BMI |
| 血圧測定 | 高血圧 | |
| | | 収縮期血圧 拡張期血圧 |
| 血液検査 | 動脈硬化の危険因子 | |
| | | 尿酸値 |
| | 中性脂肪 | |
| | HDL(善玉)コレステロール | |
| | LDL(悪玉)コレステロール | |
| | 空腹時血糖 | |
| | HbA1C | |
| 尿検査 | 糖尿病 | |
| | | 尿糖 尿たんぱく |
| 血液検査 | 腎不全 | |
| | | クレアチニン |
| | | GFR |
| 血液検査 | 貧血 | |
| | | ヘマトクリット |
| | | ヘモグロビン |
| 心電図 | 血管の損傷 | |
| 眼底検査 | | |

◀◀◀ 集団健診の日程 ▶▶▶

| 内容 | 日程 | 場所 |
|------------------------|------------------------------------|--------|
| 特定健康診査 | 平成 25 年 2月3日(日) ～ 2月4日(月) | 保健センター |
| 胃がん検診 | | |
| 大腸がん検診 | | |
| 肺がん検診 | | |
| 前立腺がん検診 | | |
| 肝炎ウイルス検査 エキノコックス症検査 | 平成 25 年 1月12日(土) | 保健センター |
| 乳がん検診 | | |
| 子宮がん検診 | | |

日程が合わないと言う方は、次の医療機関でも受診することができます。

◆新冠町立国民健康保険診療所

☎0146・47・2411

◆静仁会静内病院

☎0146・42・1888

◆北海道勤労者医療協会 厚賀診療所

☎01456・5・2711

◆札幌厚生病院健診センター

☎011・261・5331

※予約が必要となります。詳しくは、直接医療機関へお問い合わせください。

《お知らせ》

今年度、特定健診を受診された方には、新冠町指定ゴミ袋(大10枚入り)を進呈しています。

対象者↓国民健康保険加入者
後期高齢者医療制度加入者

※40～74歳の国民健康保険加入者で、職場などで健診を受診された方は、健診結果を保健福祉課窓口までお持ち頂ければ、ゴミ袋を進呈しますので、是非お持ちください。

■特定健診Q&A

Q 去年受けたから今年は受けなくていいですか？

A 生活習慣病は自覚症状なく進みます。去年の結果に問題がなくても、生活習慣病の危険度が高くなっているかもしれない。年に一度の受診で、変化を確認することが大切です。

Q 通院中なので、受けなくてもいいですか？

A 通院中の方でも、特定健診の対象になります。特定健診は病気になるために、いち早く異常を発見することを目的としています。

病院で行う「早期治療」のための検査とは目的が違いますので、通院中の方も是非受診してください。

介護ワンポイント アドバイス ⑬

家庭内にひそむ危険！

第6回目

《住宅改修をして事故を防止しましょう！》

介護保険の要介護認定で、要支援や要介護と認定された高齢者の場合、住み慣れた家で自立した生活を送るためのサポートのひとつとして、介護保険から「住宅改修費」の支給(20万円を上限とし、かつた費用の1割が自己負担)が受けられます。

その他、町の独自サービスとして、大規模な住宅改修やリフォームに関する補助制度もあります。

事前申し込みが必要となりますので、住宅改修を希望される方は、担当のケアマネージャーや役場保健福祉課までご相談ください。



《介護保険の住宅改修で対象となるもの》

- ・手すりの取り付け
- ・段差の解消
- ・すべりの防止、移動の円滑化などのための床または通路面の材料の変更
- ・引き戸などへの扉の取り替え
- ・和式便器から洋式便器への取替え
- ・その他付帯して必要となる住宅改修

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 高橋 昌嗣



●保健福祉課保健福祉グループ
☎0146・47・2113 (直通)