

健康づくり・子育て



健康づくり

保健センターの器具をご利用ください

保健センターのロビーには、自動血圧計や体脂肪計、エアロバイク、マッサージ器などの健康器具を設置しています。また、介護用品の展示や各種パンフレットを用意していますので、日頃の健康づくりに利用したり、ご家庭での購入の際の参考にするなど、どうぞご利用ください。

在宅健康管理システム「らら」を貸し出しています

「らら」は、自宅で血圧や心電図を測定したデータを、電話回線により保健センターのパソコンに届ける仕組みになっています。これにより、自宅にいながら必要に応じた医師の指示やアドバイスを受けることができますので、どうぞ、日頃からの健康管理に活用ください。

詳細と申込先 保健福祉課保健係
(保健センター内)
電話 25 3850



子育て情報

子育て支援センターの行事日程をお知らせします

子育て支援センターで行う子育てに関する行事をお知らせします。事前の申込みは必要ありませんので、どうぞ親子で参加ください。

●身体測定の日
日時 4月18日(水)午前10時
内容 保健師による身体測定・育児相談

持ち物 母子手帳
詳細 子育て支援センター
(清里保育所内)
電話 25 3192

妊婦健診の日程をお知らせします

妊婦健診では、ご主人も一緒に赤ちゃんの様子を見ることができまので、どうぞご夫婦でお越しください。

なお、受診希望の方は前日までにお申込みください。
日時 4月28日(土)午前10時15分
場所 保健センター
詳細と申込先 保健福祉課保健係
(保健センター内)
電話 25 3850

健康診断は健康づくりの第一歩

健康診断を受けて自分の身体の状態を把握してください

昨年(以下「健診」)を受けた30歳代の男性13人のうち、腹囲が85cm以上ある方が半数以上の7人いました。そのなかでも、肝臓の状態がわかるGPTの検査で異常が出た3人の方は、肝臓に脂肪が溢れるほど蓄えられ、肝臓の細胞が壊れている「脂肪肝」の状態でした。また、尿酸が高い方が4人、血糖値が異常な方もいました。これらの方は、最近話題になっている「メタボリックシンドローム」であり、少しずつの異常値が複合的に合わさることで、今後、大きく発病してしまう可能性が高い状態といえます。

健診の結果を見ることで、自分の体の中でどのようなことが起こっているのか細かく把握することができます。自分の健康が気になる方はもちろん、血縁に糖尿病・高血圧・脳卒中などの方がいる場合は、危険遺伝因子を引き継いでいる可能性がありますので、健診を受けて自分の身体を再確認することが大切です。

食べすぎや運動不足は血液検査にこう現れる

食べ過ぎや運動不足でエネルギーが余ると、血液中にグリコーゲンと中性脂肪として蓄えられ、いずれ皮下脂肪や内臓脂肪に変わります。つまり、血液検査で中性脂肪の値が上昇しだすのは、メタボリックシンドロームへの警告ともされます。この中性脂肪が多くなり肝臓に貯えられるとGPTの値が上昇し、尿酸の合成が盛んになります。また、HDLコレステロール(善玉)が低下し、逆に小さい粒子のLDLコレステロール(悪玉)が増え、動脈硬化の危険が高くなります。また、血糖値やHbA1c(1~2ヶ月の平均的血糖値)が上昇し、加えて、糖尿病、高脂血症、高血圧などの遺伝素因を持っている方はその病態が強く現れます。

健康診断を受けやすくします

今年から健診を20歳からでも受けることができるようになりました。さらに、少しでも多くの方が健診を受けやすくなるよう、これまで秋に行っていた健診を農閑期の12月に行います。期間はこれまでどおり、6月は5日間、12月は2日間です。また、20歳~39歳までの方は、心電図や眼底検査を省くことで健診にかかる時間が短くて済むようにしています。ぜひ、自分の健康を見直すためにも受診されることを勧めます。

平成20年度から40歳~74歳の方の健康診断が義務化されます

法律の改正により、平成20年度から健康保険の保険者(国民健康保険の場合は町が保険者)に40歳から74歳の被保険者(加入者)に対する健康診断を行うことが義務付けられました。現在は、各事業者が従業員に対して年1回の健診を義務付けているものですが、健康保険に対する法の適用により、さらにより多くの方に健診を受けることが義務付けられることになります。

この背景には、健診による病気の予防により、増え続けている医療費を食い止めることがあげられますが、医療費の増大は、保険料負担の値上がりにつながった問題であり、家計を圧迫しかねません。そして何よりも、「健康」は楽しい生活を送るために欠かせないものです。ぜひ、健診の結果を活用して、生活習慣を見直す機会としてください。

この記事に関するお問い合わせは、保健福祉課保健係(保健センター内)までご連絡ください。

電話 25 3850 FAX 25 2137