

# 「健診」を受けて自身のからだの状態を把握しましょう

◆年に1度、「健診」を受けましょう

7・8月は、町の特定健診・若者健診およびがん検診、後期高齢者健診およびがん検診を実施します。また、会社などで働いている方にも各会社などから「健診」のお知らせが届いているのではないのでしょうか。

年に1度、「健診」を受けて自身のからだに向き合いましょう。

◆「健診」を受けることで体の変化の早期発見が大切

「健診」は健康診断の略で、本町では特定健診や若者健診、後期高齢者健診が該当します。

「健診」は、病気になる前に自身の健康状態を評価して、病気の発生を未然に防ぐことを目的としており、病気の予防に重点を置いています。

40歳以上を対象とした「健診」では、内臓脂肪症候群に関連する高血圧や糖尿病、高コレステロールなどの生活習慣病を原因とする脳梗塞や心筋梗塞、腎不全などにならないためにどうするかということに重点が置かれます。

「健診」は、毎年受けることで自身のからだの変化に気付くことができます。診断の結果を基に、自身の健康を維持するためにどうしたらよいかを考えて生活習慣を見直すことが大切です。

◆「健診」のメリットはどんなことでしょうか

「健診」の主なメリットには次のような点が挙げられます。

1つ目は、自覚症状がないまま進行する病気にいち早く気付き予防ができることです。

2つ目は、「健診」後の保健指導において、診断結果を基にした医師などのアドバイスを聞くことができます。保健指導をおして診断結果の理由を知ることができ、改善方法などについて知ることができます。

3つ目は、緊急入院が必要となる脳卒中や心筋梗塞など重篤な疾患の兆候を発見することができま

す。4つ目は、早期発見により、病状が進行する前に治療などを始めることで、長期入院・長期治療が防げます。これにより、本人だけ

でなく、家族の負担も軽減できます。

5つ目は、みんなが健康になり医療費が抑制されれば、保険料の値上げを防ぐことができる事です。

「健診」にはこのように多くの利点があります。ぜひ「健診」を受けましょう。

◆「健診」の結果は自身のからだの評価表です

「健診」の結果は、本人に通知されます。前回までの数値と今回の数値とを比較することで、健康管理に役立つだけでなく、今後病気になる時に参考になる検査記録でもありますので、大切に保管しておくことをお勧めします。

また、検査結果で「要検査」「要治療」と判定されたら、自覚症状がなくてもそのままにせず、指定された時期に検査や治療を受けるようにしましょう。

血圧や脂質、血糖などの基準値は、将来の病気を予測して学会で決められた値です。検査結果の数値を見ながら、それぞれの病気の予測に対して、対策を考えていくことができます。毎年1回、必ず「健診」を受けて経過をみていきましょう。

今年も「健診」が始まります。自身のからだの状態について確認しておきましょう。

## あゆみだより

### 健診

### の話

このコーナーでは、毎月、町総合保健福祉センター職員である保健師、社会福祉士などが、健康や福祉、介護、健康診査などに関する情報をリレー形式でご紹介します。



今月の「あゆみだより」は  
木村 真澄 保健師

7・8月は、町の健康診断（特定健診、若者健診、高齢者健診）が実施されます。毎年1度、「健診」で自身のからだの健康状態を把握して、病気の発生の兆候がないか調べましょう。診断結果を基に生活習慣の見直すことが大切です。

## Smile

わが家の“笑顔”をご紹介します



### 田上 ゆりか ちゃん (1歳)

父・隼人さん 母・夕夏さん  
(上早川一区)

なにもかもがアグレッシブな  
赤ちゃんです!!

### しこうが 奚 皇賀 くん (1歳)

母・姍姍さん  
(中早川区)

幸せで健康に  
過ごしたい!!



### しょうせい 伊佐 将惺 くん (1歳)

父・翼さん 母・めぐみさん  
(仁田子区)

お兄ちゃん、お姉ちゃん  
だーいすき♡



## 7・8月の保健活動

●会場 町総合保健福祉センター

### + 4か月児健診

7月25日(木) 午前9時

8月19日(月) 午前9時

### + 7か月児健診

7月25日(木) 午前10時10分

8月19日(月) 午前10時

### + ピカピカ1歳教室

8月2日(金) 午前9時15分

### + 1歳6か月児健診

7月2日(火) 午後0時40分

### + すくすく2歳児子育て相談

8月23日(金) 午前9時20分

### + 3歳児健診

7月2日(火) 午後1時20分

## Child-Care

### 7月の子育て支援カレンダー

#### ○ 甲佐保育園

☎096-234-0186

園庭開放(土・日曜日、祝日を除く)

#### ○ 若草保育園

☎096-234-0013

園庭開放(土・日曜日、祝日を除く)

#### ○ 竜野保育園

☎096-234-0519

19日(金) お誕生会

園庭開放(土・日曜日、祝日を除く)

#### ○ 乙女保育園

☎096-234-3947

園庭開放(土・日曜日、祝日を除く)

#### ○ 緑川保育所

☎096-234-0789

園庭開放(土・日曜日、祝日を除く)

#### ○ 甲佐町子育て支援センター

(竜野保育園内) ☎096-234-0305

1日(月) プール遊び

3日(水) 水で膨らむスポンジ

5日(金)七夕まつり

8日(月) プール遊び

10日(水) しゃぼん玉遊び

12日(金) お絵描き

17日(水) 園児と交流

19日(金) お誕生会(要予約)

22日(月) プール遊び

24日(水) おやつ作り

26日(金) 絵本の読み聞かせ

29日(月) プール遊び

31日(水) 人形遊び

育児相談(電話・面接)  
月～金曜日 午前9時30分～午後4時

体験保育  
月・水・金曜日 午前9時30分～正午

●健康や福祉、介護、健康診断などに  
関するご相談・お問い合わせ先

- ・町総合保健福祉センター
- ・町地域包括支援センター  
(町総合保健福祉センター内)

☎096-235-8711

●行事などに関する詳しい内容は、各園に直接お問い合わせください。