

# 町保健師は皆さんに合った健康づくりのサポートをします

## ◆健診結果を活用していますか

皆さんは、町や会社の健康診断を受診していますか。

町国民健康保険被保険者の平成26年度特定健診受診率は44・5割です。毎年少しずつ上昇しているものの、国が目標としている受診率60割にはまだまだ及びません。健康診断は受けていても、なかなかその健診の結果が生活習慣の改善へと結び付いていないことが現状です。

そこで今回は、毎年健診を受診している奥名克美町長に過去5年分の健診結果から保健指導を行い、現在の自身の体のイメージ化をしていただきました。



「健診結果を基に、保健師から保健指導を受けて気付いたことはありますか？」

人間ドックを受けたときに一度は説明を聞いたはずだけど、知らなかったことがたくさんありました。今日、保健指導を受けて自分

## 話の あゆみだより 健診

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  
**清田 真理 保健師**

皆さんは毎年健診を受診しその結果をしっかりと確認していますか。町の健診では、健診結果を基に保健師がそれぞれに合った健康づくりのアドバイスをします。自身の体の状態を把握し生活習慣病を予防して健康な生活を送りましょう。

体のイメージができたから、今までとは違いますね。健診結果を見ても自分では判断できずに、ただ「A・B・C」の判定だけを見て安心していました。過去5年間の健診結果の数字の変化を見て判断しないといけないと分かりました。健診を続けて受診して、結果がどのように推移していくかを見ていくことが重要ですね。

「ご自身の体のことで気になることはありますか？」

体重の変動が大きいですね。太ったりやせたり。今が1番太っていて、過去5年分のみで1番健診結果が悪いときと現在の検査値が似ていると思います。やはり生活習慣が原因でしょうか。

「本町の健診結果の特徴として、メタボリックシンドローム予備群が多い、腹囲が大きい、飲酒量が多く、血糖値の高い人が多いという現状があります」

1日2食だったけど、体重や血糖値を安定させるために、私も1日3食にしてみます。飲み会の機会が多いのでその対策も必要ですね。体を鍛えるのは好きなので、町総合保健福祉センターのトレーニング室をもっと利用したいと思っています。

「適正体重を維持するためにどういうことに取り組みますか？」

有酸素運動を実践してみます。これも習慣にすることが大切なので、自分が継続してできるようにトレーニング室を上手く利用します。

## ◆健康づくりをサポートします

町では、4月に平成28年度の健康診断受診希望者の受け付けを開始します。

健診を受診した町国民健康保険や後期高齢者医療保険の被保険者には、町保健師が健診結果を説明し生活習慣の改善へのアドバイスをを行います。社会保険被保険者の方でも無料で相談を受け付けます。

健診や保健指導を受けて、ご自身の体の中で起こっている現状をイメージし生活習慣を振り返ってみませんか。町総合保健福祉センターは皆さんの健康をサポートを行います。生活習慣病を予防し自分の体は自分で守りましょう。

## Smile

わが家の“笑顔”をご紹介します



### 石橋 柚奈 ちゃん (1歳)

母・奈於 さん  
(上早川二区)

これからも元気いっぱい  
すくすく育てね♡



### 平下 宝者多 くん (1歳)

母・富美香 さん  
(芝原区)

わんぱくまっさかりです

★お子さんの成長の記念として、“笑顔”の写真を『広報こうさ』紙面に飾ってみませんか？写真掲載のお申し込みは、町総合保健福祉センターまで。

●お子さんの“笑顔”の写真掲載に関するお申し込み・お問い合わせ先  
町総合保健福祉センター  
☎096-235-8711  
✉klg113@town.kosa.lg.jp

## 3・4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

3月17日(木) 午前9時

4月21日(木) 午前9時

### + 7か月児健診

3月17日(木) 午前10時

4月21日(木) 午前10時

### + 10か月児教室

4月8日(金) 午前9時30分

### + 1歳6か月児健診

3月8日(火) 午後1時

### + 3歳児健診

3月8日(火) 午後1時20分

### + 日本脳炎予防接種

4月22日(金) 午後1時30分

4月25日(月) 午後1時30分

4月26日(火) 午後1時30分

## Child-Care

### 3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

4日(金) クラスに入ろう

18日(金) 一年間お世話になりました

園庭開放(土・日曜日、祝日を除く)

#### ○ 竜野保育園 ☎096-234-0519

11日(金) 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

#### ○ 地域子育て支援センター (竜野保育園内) ☎096-234-0305

2日(水) 積み木遊び

4日(金) 手形・足形遊び

7日(月) 戸外遊び

9日(水) シャボン玉遊び

11日(金) 誕生会(要予約)

14日(月) お絵かき

16日(水) 砂場遊び

18日(金) ブロック遊び

23日(水) 散歩

25日(金) 折り紙遊び

28日(月) 支援開所式(お別れパーティー)

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

✉klg113@town.kosa.lg.jp

●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。