

健診でああなたの身体と生活習慣を見直し改善に取り組むきっかけに

❖ 健診を受けた皆さん、健診結果を生活に活用してますか？

7月に、町の特定健診・がん検診・後期高齢者健診を実施しました。皆さんは、健康診査の結果を確認して、日常生活でどのように活用していますか。

健診は、外見では分からない身体内部で起きている変化を自分自身で確認し、大きな病気を引き起こさないように、生活習慣の見直しに役立てていただくことを目的としています。

現在治療中の人が受ける検査は、病気の進行の程度や薬の効果とその副作用の状態を医師が判断することを目的として実施することがほとんどです。せっかく健診を受けたなら、そこから自分に適した方法で、生活習慣の改

善に取り組むことが重要です。「健診を受けたが、結果をもらったら安心した」では、体の中の状態は変わらず、大きな病気を引き起こしかねません。

❖ あなたの生活習慣の改善への取り組みに対する心構えは？

現在のあなた自身の生活習慣に対する心構えは、次のA〜Cの中でどれに該当しますか？

選んだ後で、それぞれのアドバイスをご覧ください。

● あなたの心構えは？

A 自分の生活習慣の改善ポイントについて分からないので、まだ取り組んでいない。

B 自分の生活習慣を改善する必要があることは分かっているが、実行に移せない。または、きっかけがない。

C 自分の生活習慣を改善しようと思わない。

● あなたへのアドバイス

A を選択したあなたは：

町保健福祉センターや、健診機関などで開催される健康教室に参加してみましょう。

教室に参加して健診結果について説明やアドバイスを受けることで、あなたの生活習慣の改善ポイントが見つかり、効果的な改善への取り組みが望めるはずです。ぜひ参加してみてください。

また、生活習慣の改善についてトータル・コーディネートを行ってくれるスポーツジムもあります。そのような施設を利用するのも、生活習慣の見直しにつながります。

B を選択したあなたは：

自分の生活習慣を改善しなければいけないという気持ちがあるならば、思い切って、保健福祉センターや健診機関などで開催される健康教室に参加してみましょう。

町主催の健康教室は無料ですので、気軽に改善への取り組みを始めるきっかけとなります。ぜひご参加ください。なかなか継続することが難しいという人も、教室で仲間ができて一緒に取り組み、再度改善方法について学ぶことで継続につながっていきます。

C を選択したあなたは：

今後の生活にも影響を及ぼしかねない病気発症の危険性があります。10年先、20年先、自分がどのような生活を送っていたいかを思い描き、まずは、医師や保健師に相談することから始めてみましょう。

❖ 健康教室に参加してあなたの生活習慣を改善しましょう！

今年度も、今月から特定健康診査後の各種健康教室を開催します。AとBに該当する皆さん、積極的にご参加ください。開催日程などについては、気軽にお尋ねください。

また、Cに該当する皆さんも、生活習慣の改善について考えるきっかけとして参加してみませんか。

この機会に、「生活習慣を見直して、「生涯現役で健康な暮らし」を目指しましょう。

あゆみだよりの話

健診

このコーナーでは、毎月、町保健福祉センター職員である保健師、看護師、社会福祉士が、健康や福祉、介護、健康診断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

テーマは、「健康診断の結果を活用して取り組む生活習慣の改善」について。健診を受けること目的と、健診結果を受けて取り組むべき生活習慣の改善へのアドバイス、今月から町で開催する各種健康教室についてお知らせします。

Smile

わが家の“笑顔”をご紹介します



島田 ^{たける} 剛勝 くん (4か月)

父・勝豪さん 母・由紀さん
(横田区)

じいちゃん、ばあちゃん、
大好きだよ

★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
町保健福祉センター
(町総合保健福祉センター内)
☎096-235-8711(直通)
✉kosa@drive.ocn.ne.jp

Child-Care

9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

2日(金) ストローロケット作り

16日(金) お月見団子作り

園庭開放(土・日曜日、祝日を除く)

○ 竜野保育園

☎096-234-0519

7日(水) レストランごっこ

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)

○ 地域子育て支援センター

(竜野保育園内) ☎096-234-0305

2日(金) ままごと遊び

5日(月) 砂場遊び

7日(水) 部屋飾り作り

9日(金) お散歩

12日(月) 絵本を見る

14日(水) 戸外遊び

16日(金) 新聞紙遊び

21日(水) お誕生会

26日(月) お散歩

28日(水) おやつ作り

30日(金) ブロック遊び

育児相談(月～金曜日)

体験保育(午前9時30分～正午)

9・10月の保健活動

●会場 町総合保健福祉センター

+ 4か月・7か月児健診

9月15日(木) 午前9時

10月20日(木) 午前9時

+ 10か月児教室

10月7日(金) 午前9時30分

+ 1歳6か月児健診

9月6日(火) 午後1時

+ 3歳児健診

9月6日(火) 午後1時20分

+ BCG予防接種

9月13日(火) 午後1時30分

+ 3種混合予防接種

9月1日(木) 午後1時30分

9月22日(木) 午後1時30分

10月18日(火) 午後1時30分

+ ポリオ予防接種

10月25日(火) 午後1時30分

10月27日(木) 午後1時30分

+ 甲友会

9月14日(水) 午前10時

10月19日(水) 午前10時

●会場 町役場

+ 献血

10月6日(木) 午後0時30分

- 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(直通)
✉kosa@drive.ocn.ne.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。