お元気ですか
保健師です

からだが資本！あなたの健康に先行投資！健診を受けましょう。

■お問い合わせ
総合福祉センター「ハピネス」
保健福祉課　保健・介護グループ
☎・☆4－3356

下川では要介護認定を受けられている人が、212人いらっしゃいます。皆さん、なりたくてなっている方は一人もおりません。毎日誰かのために働いて、暮らしてきて、自分の体に気を使っている間もなく日々過ごしてきたある時、自分ではどうにもできない状態になります。下川で多いのは心疾患ですが、心臓だけでなく、腎臓や脳などの臓器に障害が起きたり、そのために歩けなくなったり、股関節や膝、腰を痛めたりして、介護が必要な状態の身体になります。もちろん加齢や予防のできない病気など避けられないものもありますが、生活習慣病の人が多いので、まだまだ予防でき、要介護状態になられる人を減らすこと、健康で暮らせる時間を長くすることはできると思っています。そのためには年に1～2日でいいので、ご自分の身体の状態に目を向けるための健診を受ける時間を作ることをご自分への先行投資と考えていただけないでしょうか。

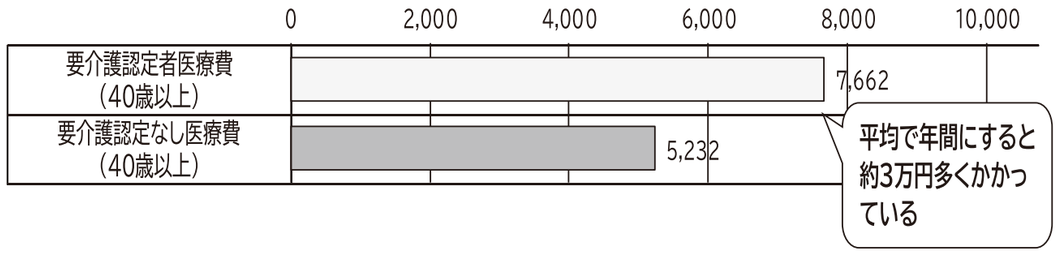
図1は、介護を受けられている人と受けられていない人の月平均の医療費の比較です。介護認定を受けている人は、医療費以外に介護保険サービスの自己負担分も毎月かかります。日本は、誰一人取り残されないように、医療や介護の費用を社会保障費で賄って助け合う仕組みがありますが、人生100年時代に入り、社会保障制度を持続可能なものとして維持していくためにも、私たち一人ひとりの健康は財産になります。先延ばしにして後からかかる医療費の多さよりも、予防的に健診や軽症のうちからの治療費にお金を使っていく方が、お得です。3月15日の回覧で健診のご案内をしています。健診申込をしていない人は、お早めにお申し込みください。

～保健事業をご利用ください～

総合福祉センター「ハピネス」では、町民の皆さんの健康づくりをお手伝いする保健事業を行っています。詳しくは「保健事業のご案内」の冊子が、ハピネス窓口、総合窓口、公民館、認定こども園「こどものもり」、町立下川病院などにありますのでご活用ください。

どこに相談したらいいかわからないとか、まず話だけ聞いてほしいということでもご連絡いただければと思っています。

図1：介護を受けている人と受けていない人の医療費（月平均）の比較



■**各種母子保健事業**

不妊治療支援事業、母子健康手帳の交付・妊婦相談、妊産婦健診、産後ケア事業、新生児・2か月児・産婦訪問、乳幼児健診・相談、各種予防接種、歯の相談・フッ素塗布などを行っています。乳幼児健診・相談については、対象時期になりましたら、こちらからご案内しています。

また、併設しています子育て世代包括支援センターでは、妊娠・出産・子育てについての相談ができます。

■**地区健康相談、老人クラブ健康相談**

皆さんの集まる場に伺って、健康相談をしています。ご依頼があれば伺いますので、お気軽にご相談ください。

■**健康相談・訪問**

ご自分や家族に心身の悩みがある、血圧測定や体組成測定（体重、体脂肪、筋肉量、内臓脂肪量、基礎代謝などの測定）をしたい、子どもの計測をしたい、食事について知りたい、ひきこもりかもしれないと心配な人がいる…などありましたら、まずはご相談ください。

また、町で行っている健診以外の健診を受けた人でも、ご希望があれば健診結果からわかる身体の状態や生活改善の相談ができます。

・**健康相談日**
毎週火・金曜日
午前9時～午後4時30分
※右記以外の曜日や夜間などのご利用を希望される場合は、事前にご連絡ください。
※電話やハピネスでの相談のほか、訪問による相談もしています。

■**名寄地区機能訓練事業**

名寄市立総合病院の理学療法士などリハビリの専門職が下川町に年27回来町し、膝痛・腰痛などの相談、運動指導、訪問指導を行っています。相談のある人は、事前に保健師にご連絡ください。

■**健康づくりに関する自主活動支援**

公区やサークル、ママ友や職場の仲間などが集まって、関心のあるテーマで料理教室や学習会等を行いたいというときは、保健師や栄養士にぜひ声をかけてください。

ハピネスにある運動機器の利用について

ハピネスにある運動機器が利用できます。初めて利用される人は、事前に総合福祉センター「ハピネス」までご連絡ください。

・**使用料**
◎5～10月
1回　100円
◎11～4月
1回　130円
◎3か月券（通年）
1，230円

・**自由開放日**
毎週月・水・木・土曜日
午前9時～午後8時30分
毎週火・金曜日
午後1時～午後8時30分
※年末年始や日曜日、祝日の閉館日は除きます。
※高校生以下は保護者同伴で利用可能です。
※身体の状態に合わせた運動についてなど、相談がある人は随時ご希望に応じますので、ご相談ください。