

自覚症状が目安にならない病気を予防する

生活習慣病は自覚症状がほとんどありません。例えば糖尿病の自覚症状である「のどが渇く」という症状がでてくる頃の血糖値は250mg/dlを超えています。血糖の基準値は、空腹で109mg/dl以下、食後でも139mg/dl以下で、体が自動調整してくれていきます。のどが渇いてからではすでに糖尿病を発症していますので、予防の段階ではありません。

予防するための手段として、年1回の健診があります。健診では早期発見だけでなく、自覚症状ではわからない身体の状態を毎年の数値の変化をみることで意識化することができずと健

康だから、元気だから大丈夫と言われている人も、検査をしたら基準値を超える項目が見つかることがあります。検査結果が基準値内では心配がないという人も、毎年の変化をみることで自分の身体の特徴に気が付き、生活習慣を調整すること、高血圧・糖尿病・脂質異常症・動脈硬化症・慢性腎臓病などを予防することができま

す。

健（検）診のご案内は、黄色い用紙で回覧されますので、1枚ずつお取りください。5月号広報にも掲載しますので、ご覧ください。

■地区健康相談、老人クラブ健康相談

月1回程度、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。

- ・上名寄第一公区健康相談(11〜3月冬期間のみ)
- ・上名寄老人クラブ
- ・中央老人クラブ

■認知症予防相談

脳のいきいき度チェックや生活の様子などの相談をし、認知症予防のための生活のアドバイスをしています。相談には1時間程度かかりますので、事前にご連絡ください。



【保健事業を「活用ください」】

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。健康な体を糧にあなただけの毎日を過ごしていただけるよう、保健事業のご利用をきっかけにご自分に合った働き方や暮らし方を見つけていただけたらと思います。今月は、各種健（検）診以外の保健事業を掲載します。

詳しくは、「保健事業のご案内」が、ハピネス窓口、役場総合窓口、公民館、幼児センター、町立下川病院などにありますので、ご利用ください。

■健康づくり運動教室

ハピネスにある器具の使い方を習得しながら、健康づくりや生活習慣病予防について学びます。受講後は、自由開放日に利用できるようになります。

教室は、随時ご希望に応じて対応していますので、ご連絡ください。

※教室受講後、自由開放日に利用する場合は、使用料がかかります。

- ◎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
9時〜20時30分
毎週火・金曜日
13時〜20時30分

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

■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、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、こちらからご案内いたします。

■健康相談・訪問

ご自身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、禁煙したいなどありましたら、お気軽に保健師・

※年末年始や日曜日、祝日の閉館日は除きます。

■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。相談のある方は、事前に保健師にご相談ください。

■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。



※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。

健康相談日
毎週火・金曜日
9時〜16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。

栄養士にご相談ください。また、町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体の状態などの説明をしています。「結果票を見ても、良いのか悪いのかわからない」などありましたら、まずはご相談ください。