

検診結果を健康づくりに生かそう

あなたの健康を守るため、検診の結果を生活習慣の改善に生かしていきましょう。もう一度、21年度の検診結果を見て、自分の健康レベルをチェックしてみよう。

健康診断を受けていますか

本町では20年度から40歳から75歳までの人を対象に、特定健診・特定保健指導を実施しています。これらは、生活習慣病を予防するため、メタボリックシンドロームおよびその予備群に該当する人を選び出し、生活習慣の改善を支援するものです。

併せて、各種がん検診を実施しています。がんは日本人の死亡原因の第1位で全体の約3割を占めています。

がんになる最大の原因は細胞の老化です。誰もががんにかかる可能性があります。

医療技術の進歩により、多くのがんが治せるようになりましたが、そのためには早期発見が大切です。自覚症状がない段階で早期に発見・治療できるように、がん検診も積極的に受診しましょう。

(※がん検診は症状のない人のための検査です。明らかに症状がある人は、早めに医療機関で適切な検査や治療を受けてください)

特定検診やがん検診で「要精密検査」となっている皆さん。精密検査は受けましたか

せっかく検診を受けて危険な箇所が見つかったのに、そのままにしておくと体の状態がじわじわと悪化し、やがて取り返しつかない深刻な状態になってしまいます。

健康レベルが悪化していくほど改善は難しくなります。ぜひ、今のうち

に精密検査を受けてください。

毎年「要精密検査」と判定される人は、町の検診を受診することが適切でない場合があります。今後の受診について、主治医と相談することをおすすめします。

検診結果が「要指導」「異常なし」だった人も一つ一つの検査項目が前回と比べてどうだったか検査値の変化を見てみましょう。

あなたは今のレベルにいますか

生活習慣病は、次のように進行していきます。**レベル1**
不健康な生活習慣

運動不足・不適切な食生活(カロリー・食塩・脂肪の摂りすぎ、酒、煙草、ストレス)
レベル2
内臓脂肪がたまる
肥満・高血圧・高血糖・脂質異常
レベル3
生活習慣病になる
内臓脂肪型肥満・高血圧症・糖尿病・脂質異常症
レベル4
重症化や合併症に
心筋梗塞・脳卒中・糖尿病の合併症・がん
レベル5
生活機能の低下
半身まひ・寝たきり・認知症など

まずは日常生活で意識的に体を動かし、脂肪・糖分・塩分を控えることから始めましょう。

検診結果を生活習慣改善に生かし、病気の予防・健康づくりにつながりましょう。

女性の健康づくり教室を開催します

厚生労働省では、女性が生涯を通じて健康で明るく、充実した日々を過ごすことを支援するため、3月1日から8日までを「女性の健康週間」と定めています。

この週間に合わせて、「こころの健康・からだの健康」いつも楽しく：ワクワク生き生き過ごす」をテーマに講演会を開催します。

皆さんの参加をお待ちしています。

▼開催日時 2月23日(火) 午後2時～3時30分
▼開催場所 町役場3階 正庁
▼講師 町内 小川医院 今田 剛先生
▼問い合わせ先 保健福祉課 健康づくり業務 ☎(62)21115



知らないおじさんにちょっと緊張気味の冬愛ちゃん。大好きなパパとママと一緒にポーズ。

「健康にすくすく育って、将来は猪苗代の偉人、野口英世のようにスケールの大きな人間になってほしい」とパパの学さん。

五十嵐 冬愛ちゃん

平成21年2月生まれ
～上ノ上 学さん・佐知さん夫婦の長女

クマさんのポンチヨに身を包んで役場に現れた冬愛ちゃん。かわいらしい姿にみんな笑顔で振り返ります。

元プロスノーボーダーの学さんとボード好きの佐知さん。冬をこよなく愛する二人の子どもなので冬愛ちゃんと名付けられました。

10カ月くらいから歩き始めるなど、運動神経の良さは両親譲り。今年のはパパの勤めるスキー場でソリデビューを果たし、大喜びだったそうです。

家の中ではテレビ番組の音楽に合わせて歌ったり踊ったりして夢中で遊んでいます。ママが電話で話す姿を真似するなど、鋭い観察眼を見せることも。

最近お気に入りの食べ物、焼きのりだそうです。

※「笑顔でこんにちは」に掲載希望の人は広報担当まで申し出てください。
☎(62)2111

サークル紹介

Circle introduction

学びいなの一室に整然と並ぶミシン。作りかけの洋服を手にミシンと向き合うのはわくわくソーイングの皆さんです。現在、約20人の会員で活動しています。

「昔の洋裁の形にこだわらない、自由な裁断や縫製ができるのが魅力です。自分でデザインしてみたり、子どもとのペアルックを手作りしたり、昔の服を今風にリファインしたりすることもできます」と話すのは鈴木陽子代表。

活動に興味のある人、ミシンの使い方がよく分からない人など気軽に問い合わせてください。

学びいな ☎(72)0180
※このコーナーでは、活動をPRしたい団体を募集します。毎月一団体ずつ紹介していきますので、希望する団体は総務課秘書広報業務まで問い合わせください。
☎(62)2111

わくわくソーイング

(鈴木 陽子代表)



(写真左)型紙を写しておけば、自宅でも楽しめます (写真中)思いどおりの形に生地をカットしていく。緊張する瞬間です (写真右)先生がお手本を見せてくれるので安心です

先生の指導を受けながら、オリジナルの服作りに挑戦です

