



さわやかだより

健康福祉センターさわやか ☎76 - 4006

大切なあなたに贈る

特定健診

洞 爺湖町の健康実態を知っていますか？

私たち保健師や栄養士は「みんなが元気なまち洞爺湖町」を目指して活動しています。元気な町を目指すために、まずは町の健康実態を探るところから始めました。すると、町が抱える様々な問題が見えてきました。

① 高血圧症や糖尿病などの生活習慣病で通院中の人が多い。通院中でも重症化し、脳梗塞や腎不全などの要介護状態や医療費が高額になる病気を発症する人が多い。
② 高血圧や高血糖などの生活習慣病予備軍（生活習慣病を発症する前段階）の人が多い。

つまり、洞爺湖町はますます生活習慣病患者が増え、介護や医療にかかるお金が増えることが見込まれる町であることがわかりました。

では、生活習慣病を予防するにはどうしたらよいでしょうか？

みなさんには特定健診を受けることをお勧めしています。

生活習慣病患者や予備軍を見つけるのが特定健診です。

特定健診の受診率が高い市町村ほど医療費が低いという検証結果も出ています。

受診結果により、私たち保健師・栄養士が生活習慣の見直しや必要な治療の開始に向けてお手伝いをさせていただきます。みんな

集団健診（特定健診・がん検診）のお知らせ

■日程・会場

①11月19日（火）・20日（水）
健康福祉センターさわやか

②11月21日（木）・22日（金）
洞爺ふれ愛センター

★詳しくは回覧チラシをご覧ください

★問合せ・申込みは健康福祉センターさわやか（☎76-4006）まで

特定健診を受けて



宮崎 秀雄さん
(65歳・温泉2区)

私が健診を受けるようになったのは50代半。健康にも自信がありました。毎年健診のために腹囲が増え、コレステロール値が上昇しているのに気づきましたが、活態度を改めなかった

いかに、突然急激な腹か背中にかけての痛みが。救急搬送された結果、胆石による炎症で胆嚢摘出手術を受け、数年後には急激な胸の痛みで入院、狭心症でした。冠動脈がコレステロールで詰まる寸前でしたが、ステントの挿入で現在は登山もスキーも楽しめる状態です。

この2つの病気のおかげで、さわやかで指導を受けたことがいかに大切かを思い知り、毎年欠かさず健診を受けています。保健師さんは私の毎日の行動パターンを細かく分析し、栄養士さんは食事の傾向を的確

につかみ、これからの無理のない健康へのプロセスを指導してくれます。それでも、つい食べ過ぎ、運動不足、寝不足など不摂生もしてしまいますが、毎年健診結果が届くのを楽しみにしています。この健診結果はいわば通信簿です。この通信簿にはコメントが書かれており、良いところは褒められ、悪いところは指導を受け、次の通信簿までには少し頑張ろうという気持ちにさせられます。一つひとつのデータの推移を保健師さん達が把握して適切なアドバイスをくれるので、病気を未然に防ぐという意味でも有難く感じています。

今回の健診では自覚症状は全くなかったのに、尿酸値が高く精密検査を受けてくださいとのこと。早速病院で検査を受けたところ、症状がないのが不思議なくらいと言われ、薬の処方を受けました。そして、さわやかに行き食事の指導も受けてきました。さわやかのホスピタリティは素晴らしいです。ありがとう！

が元気なまち洞爺湖町を目指していきます。

医療費が高い入院治療が必要

な病気になる前に、何よりもみなさんの幸せのために：特定健診を受けましょう。