

Health News

健康診査で自分の健康を確認しましょう！

「自分は健康である。」と判断する基準は、食事をおいしく食べることができる、お酒も飲める、ぐっすりと眠ることができる、毎日お通じがあるなど、人それぞれだと思えます。

しかし、自分の健康状態を正しく把握するには健康診査を受けることから始まります！



健診結果の数値には基準値があり、基準値と自分の検査数値を比べることで体のどこが悪いのかが確認できます。また、生活習慣病の発症についても、全く心配がないのか、所見はあるが予防できる段階なのか、生活習慣病の悪化を防げる段階であるのかがわかります。

年に1回は健康診査を必ず受け、検査結果と食事や運動などの生活習慣との関係を理解し、健康づくりに生かしていきましょう。

皆さんから「自分はすでに病院に通院している

ので健康診査は必要ないのではないか。」というご質問を受けることが多くあります。通院中の方や定期的に薬を飲んでいる方も健康診査の対象となっていますので利用をお勧めします。

健診結果でわからないところがありましたら、お気軽にあいくるの保健師までご相談ください。

私たちにご相談ください。



谷藤保健師、三浦保健師、紺野保健師
 宮本保健師、佐藤保健師



ひだまりサロン

4月9日(木)

10時~12時 ミニ脳トレ・カラオケ

13時~15時 健康体操・カラオケ

4月21日(火)

10時~12時 調理(ちらし寿司)

※要予約(4月10日締切)

13時~15時 カラオケ

場 所 あいくる教養娯楽室 問合せ 社会福祉協議会

参加費
 午前・午後
 各100円

忘れず接種！高齢者肺炎球菌予防注射

■対象者■

平成28年3月31日現在で、65歳・70歳・75歳・80歳・85歳・90歳・95歳・100歳の方

※平成28年4月からは、町からの助成を受けて接種することができなくなりますので、忘れずに接種しましょう。

4月健康カレンダー

項目	日程	場所	備考
離乳食講習会	14日(火)	あいくる	個別通知あり
乳幼児健診	28日(火)	あいくる	個別通知あり
各種予防接種	13日(月) ※10日(金) までに予約 27日(月) ※24日(金) までに予約 【接種時間】 13:30~16:30	町立病院	定期予防接種、 おたふく：無料 その他予防接種：有料
エキノコックス健診	毎週金曜日	町立病院	料金：1,000円
快足シャキット倶楽部	7日(火)・10日(金)・14日(火) 17日(金)・24日(金) 10:30~11:30	あいくる	
	9日(木)・16日(木)・23日(木) 10:30~11:30	夕張太ふれあい館	
こころの健康相談	16日(木) 13:00~15:00	岩見沢保健所	要予約 ☎0126~20~0121
	20日(月) 10:00~12:00	あいくる	要予約