

Health News

## 健診を受けていますか？

### ◆健診を受けるとこんなにいいことがあります！！◆

南幌町の特定健診では、次のような検査項目を実施しています(図1)。通院中の方で数か月に1度検査をしている場合、ご自身の血液検査・尿検査の結果をご確認ください。

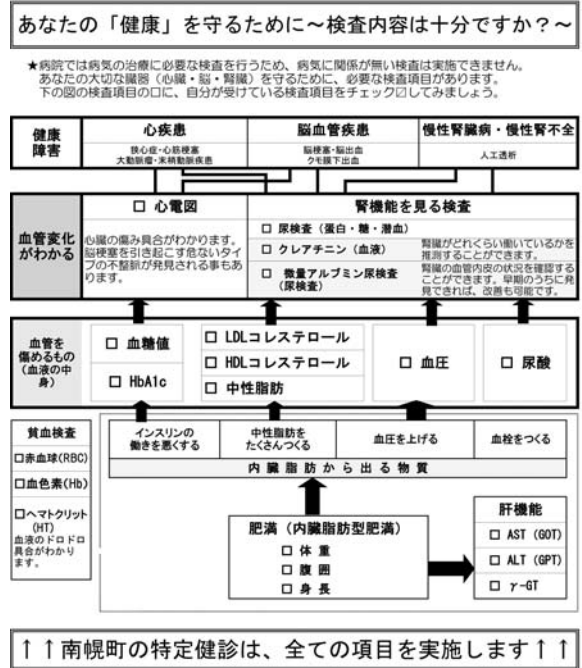
図1の検査をすべて行っていますか？

特に南幌町では「腎臓機能の検査」が充実していて、「心疾患」「脳血管疾患」「慢性腎臓病」を予防することにもつながります。血液検査では「血清クレアチニン」、尿検査では「尿中アルブミン検査」を行っています。クレアチニンは、筋肉を動かした際に発生した老廃物です。この数値が高くなると、腎臓のろ過機能が衰えていることを意味します。尿中アルブミン検査は、通常の試験紙で行う尿蛋白の検査では陽性とならない程度のわずかな蛋白(微量アルブミン)の出現を調べることでできる検査で、血管のもっとも内側の細胞が障害されていることを表しており、量が多くなればなるほど病気のリスクが高まります。微量アルブミンの段階で発見できれば、その後の改善が見込まれ病気の重症化を防ぐことができます。

特定健診は、国民健康保険に加入しているすべての方が対象です。早期に重症化を予防するためにも、年に1回必ず健診を受けましょう。

※協会けんぽや健保組合などの社会保険の方は、各保険者・各事業所の健診をご利用ください。

図1



### ひだまりサロン

**5月11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

**5月23日(火)**  
10時～12時 手芸  
13時～15時 カラオケ

参加費  
午前・午後  
各100円

場 所 あいくる教養娯楽室 問合せ 社会福祉協議会

### 弁護士による無料法律相談会(5月)

相談時間 13時～16時(1回30分程度) ※要予約

12日	由仁町社会福祉協議会	☎0123~82~2167
19日	栗山町社会福祉協議会	☎0123~72~1322
26日	南幌町社会福祉協議会	☎378~2088

### 5月健康カレンダー

項目	日程	場所	備考
乳幼児健診 4歳児・5歳児健康相談	23日(火)	あいくる	個別通知あり
各種予防接種	8日(月) ※1日(月) までに予約 22日(月) ※18日(木) までに予約 【受付時間】 13:30~16:15	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
エキノコックス検診	月曜日～金曜日の町立病院の診療 時間内で受けられます。	町立病院	料金: 1,000円
快足シャキッと倶楽部	9日(火)、12日(金)、16日(火)、 19日(金)、26日(金) 10:30~11:30	あいくる	
	11日(木)、18日(木)、25日(木)、 10:30~11:30	夕張太ふれあい館	
こころの健康相談	15日(月) 10:00~12:00	あいくる	要予約