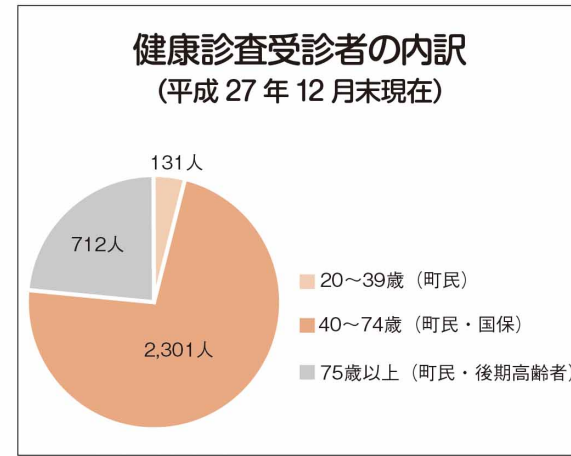


お知らせします!

平成27年度健康診査の受診状況

問い合わせ／保健福祉総合センター ☎581-8500 へ。

平成27年度の健康診査（特定健診、後期高齢者健診を含む）とがん検診（胃・大腸・肺・前立腺の各種がん検診）が終了し、約3,000人の方が受診されました。
今年は、男性特有のがん検診として「前立腺がん検診」を新たに追加して実施しました。



※CKD（慢性腎臓病）とは、腎臓の働きが慢性的に低下していく病気です。また、高血圧や糖尿病、メタボリックシンドロームとの関連も深く、誰もがかかる可能性のある病気です。日本では、成人の8人に1人がCKDであると推定されています。

日時等

①3月2日（水）午後1時30分～3時
講演／「食後高血糖を見直そう！」
講師／高間クリニック院長・高間晴之先生
内容／糖尿病専門医による講演、保健師による運動実技「家庭でできる簡単ストレッチ」

②3月11日（金）午後1時30分～3時
講演／講話・試食「腎臓にやさしい食事とは？」
講師／栄養士・根岸裕子氏

場所／保健福祉総合センター
定員／①60人、②30人（申し込み順）
持参する物／健診結果通知、筆記用具、運動しやすい服装、タオル、飲み物、スマイルポイントカード
費用／無料

申し込み／3月1日（火）までに保健福祉総合センターへ電話でお申込みください。

問い合わせ／保健福祉総合センター ☎581-8500 へ。



「ふるさと健康体操」とは？

歌手・吉幾三さんが歌う寄居町のイメージソング「ふるさとはこの町」に合わせて、全身をゆったりと動かすオリジナルの体操です。1曲約4分程度で、音楽に合わせて誰でも気軽に楽しく続けることができます。平成17年に町保健師と老人クラブ連合会との合同で、健康づくりや介護予防を目的として作りました。昨年は年間97回開催し、延べ1,947人が参加しました。参加の際の申し込みは不要ですので、ぜひご参加ください。

町では保健福祉総合センターと総合体育館・アタゴ体育館剣道場で「ふるさと健康体操」を実施しています。会場でスタッフと一緒に活動していただけるサポーターを募集し、併せて養成講座を開催します。「健康寿命」をのばすため、またご自身の健康づくりのためにもぜひご参加ください。

募 集 し ま す ！ 「ふるさと健康体操サポーター」(第1期生)

「ふるさと健康体操サポーター」養成講座
目的／ふるさと健康体操を通じて健康づくりの活動をPRする。

日時・内容等
1日目
2月12日（金）午前10時～正午
・開講式
・「ふるさと健康体操」を学ぶ（講義・実技）
講師／町保健師

2日目
2月17日（水）午後1時30分～3時30分
・ラジオ体操を知ろう！（実技）
・筋力トレーニングほか
・修了式
講師／NPO法人全国ラジオ体操連盟公認ラジオ体操指導士ほか
※開始30分前から受付を行います。
場所／保健福祉総合センター・ユウネス2階会議室
対象／健康づくりに関心のある方で、「ふるさと健康体操教室」等で積極的に活動して下さる方で2日間参加できる方

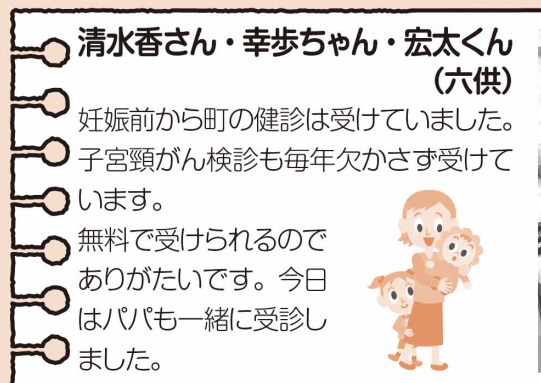
定員／30人（申し込み順）
持参するもの／筆記用具、運動しやすい服装、靴、飲み物、スマイルポイントカード
申し込み／2月8日（月）～11日（木）に、保健福祉総合センターへ電話でお申し込みください。
※修了者には「図解ふるさと健康体操」「認定証」を贈呈します。
問い合わせ／保健福祉総合センター ☎581-8500 へ。

「ふるさと健康体操教室」
毎週金曜日の午後4時～5時に保健福祉総合センターで、第1・3・5木曜日の午前10時～11時に総合体育館アタゴ記念館2階剣道場で実施しています。詳細は、本誌17頁、1月号13頁の各月の保健事業をご覧ください。

健診を受けたパパ・ママにインタビュー!



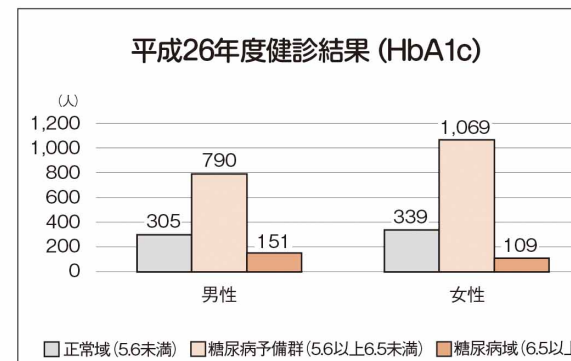
齊藤剛史さん・久子さん (用土12区)
町の健診は今回初めて受けました。日曜日なので、子どもを祖父母に預けて、二人で受けにきました。



清水香さん・幸歩ちゃん・宏太くん (六児)
妊娠前から町の健診は受けていました。子宮頸がん検診も毎年欠かさず受けています。無料で受けられるのでありがたいです。今日はパパも一緒に受診しました。



町では、毎年健康診査・がん検診を実施しています。20～39歳の町民の方は健康診査・がん検診が受けられます。また、40歳以上で国民健康保険の方は、特定健康診査が受けられます。いずれの健診・がん検診も「無料」で受けられます。子育て中の方も受診しやすいよう、希望される方には託児を実施しています。皆さん、病気の早期発見のために健康診査・がん検診をお受けください。平成28年度の健診日程については、「保健事業計画」（4月配布）、または本誌で随時ご案内します。



健診結果を踏まえて...
「高血糖予防教室」を開催します!
食事をすると血糖値が上昇します。高血糖の状態が続くと血管を傷つけるため、血管が破れたり詰まったりします。微細な血管（腎臓など）から徐々に影響を受け、脳卒中（脳梗塞や脳出血など）や心筋梗塞などの病気と関連があります。血糖値を示す血液検査結果は「HbA1c」（ヘモグロビン・エーワンシー）です。平成26年度の健康診査受診者のうち、7割以上の方が糖尿病予備群以上でした（表参照）。
町では、生活習慣病の予防対策としてCKD（慢性腎臓病）予防活動を実施しています。今年は高血糖予防教室を開催し、専門医による講話と栄養士による講話をおこないます。この機会に腎臓や体のことについて考えてみませんか？