

はつらつ健康だより

はつらつ健康利府プランの健康に関する7つの分野別の取組

「生活習慣病対策」～基本目標1「健康診断を受けて、自分の健康管理に役立てよう」～
～基本目標2「生活習慣病を予防しましょう」～

今年も6月から住民健診が始まります。

年に一回は健康診断を受け、自分の健康状態をチェックしましょう!

住民健診の実施期間

6月20日(月)～7月14日(木)

8月26日(金)～8月28日(日)

健康診断の目的は、御自身の身体をよく知り、高血圧、糖尿病、脂質異常症等の生活習慣病をはじめとした、様々な病気の予防や早期発見・早期治療に繋げることにあります。

生活習慣病は、運動習慣や食生活、休養、喫煙、飲酒等の生活習慣を見直すことにより、疾病の発症・進行が予防できますので、年一回は健康診断を受け、健診結果を生活習慣の振り返りと改善に活用し、健康な毎日を過ごしましょう。

●利府町の特定健康診査の内容

検査項目		内容
問診		喫煙歴、服薬の有無などを確認します
身体計測		身長、体重、BMI、腹囲などを測ります
理学的診査		医師による身体診察を行います
血圧測定		高血圧・低血圧をチェックします
血液検査	脂質検査 (中性脂肪、HDLコレステロール、LDLコレステロール)	血液中の脂質を調べます
	血糖検査 (HbA1c)	高血糖や糖尿病のリスクを調べます
	肝機能検査 (AST (GOT)、ALT (GPT)、γ-GT (γ-GPT))	肝臓の状態を調べます
	血清クレアチニン検査	腎臓の状態、糖尿病のリスクを調べます
	尿酸検査	
尿検査 (糖、たんぱく、潜血)		

検査結果から分かるリスク
メタボ、高血圧症、糖尿病、
脂質異常症、肝臓や腎臓の機能異常など

健康課題を知って、食事・運動・睡眠などの
生活習慣を整えましょう
(身体に良い習慣を増やしましょう)

健康な身体の維持

詳しくは町HP

「住民健康診断のお知らせ」で検索

問 健康推進課 健康総務係(保健福祉センター内) ☎356-1334 FAX 356-1303

地域包括支援センターは、高齢者の皆さんが、いつまでも住み慣れた地域で安心して生活ができるように、高齢者の総合相談窓口です。支援しています。お気軽にご相談ください。

主な相談の例

- ・近所から大声が聞こえる…虐待かも
- ・何度も同じ話をする「認知症かな?」
- ・介護保険って何?サービスはどうしたら受けられるの?
- ・おじいさんが行ける健康づくりの場所を教えてください

相談の他、各事業を行っています。ご不明な点は担当地区の包括支援センターにお問い合わせください。
(受付時間: 平日 午前9時～午後5時) ※緊急時は時間外も電話での受付をしています。

北部地域包括支援センター

住 所 しらかし台一丁目1-41(しらかし台集会所「夢民館」隣)
電 話 ☎767-7677
担当地区 しらかし台、花園、青山、青葉台、皆の丘
事業内容 シニアのちょこっと貯筋体操教室、元気アップ教室など

中央地域包括支援センター

住 所 中央二丁目11-1(社会福祉協議会内)
電 話 ☎353-7322
担当地区 左記以外
事業内容 シニアのちょこっと貯筋体操教室、お元気サロンなど



祝 100歳 おめでとうございます

湯浅 萬喜 さん(野中地区) 大正11年2月6日生まれ
2月に100歳の誕生日を迎えられ、町から祝詞と記念品を贈りました。