

## 7月の保健カレンダー

実施日	保健事業名	受付・実施時間	会場
1日(火)	苺クラブ	9:20~11:30	すこやか健康センター
3日(木)	麻疹予防接種	13:30~14:00受付	
15日(火)	あいあいサークル (乳児育児相談)	9:45~11:15	
16日(水)	リハビリ教室	13:30~16:30	
17日(木)	乳児健診(※)	13:00~13:30受付	
18日(金)	苺クラブ	9:20~11:30	

乳児健診の日程が7月2日から7月17日へ変更になりました。ご了承ください。

### 乳幼児股関節脱臼検診 7月8日(火)

実施時間	会場
14:00~14:30	北海道立羽幌病院

### 健康相談 7月29日(火)

実施時間	会場
10:00~11:30 13:00~15:00	川北老人福祉センター すこやか健康センター
内容：健康相談・血圧測定・栄養指導・軽い運動など 健康手帳をお持ちの方は、ご持参ください。	

### 市街地区総合健診 7月25日(金)~27日(日) 会場：すこやか健康センター

実施日	受付時間	内容
25日(金)	6:00~9:00	胃がん・肺がん・住民健診
26日(土)	6:00~9:00	胃がん・肺がん・住民健診
	12:30~13:00	住民健診
27日(日)	6:00~9:00	胃がん・肺がん・住民健診

### 温泉活用健康増進事業 7月22日(火)

実施時間	会場
13:30~15:30	サンセットプラザはぼろ
内容：65歳以上の住民を対象に温泉を活用し、健康教室を開催します。(内容については後日チラシで案内します。)	

### 離島地区乳児健診 会場：高齢者支援センター

◎天売地区 7月1日(火)

◎焼尻地区 7月2日(水)

受付時間 / 午後1時から

### 離島歯科診療 会場：研修センター

◎天売地区 6月30日~7月5日

◎焼尻地区 7月7日~7月12日

受付時間 / 午前9時~午後3時まで

内容 / 一般歯科診療・義歯の簡単な補修

料金 / 1人1,000円(回数に関係なし)

乳幼児、小中学生、70歳以上、  
生活保護の方は無料

# 保健

すこやか  
健康センター  
☎2-6020

## こんにちは 保健師 です

### 住民健診で何がわかるの？

「年1回は健診を受けましょう!」とよく言われますが、なぜ健診が大切なのでしょう。

健診を受けることで「1. 自覚症状のないうちに病気を早期発見できる。」「2. 早期治療により病気が軽いうちに治せる。」「3. 自分の健康状態を知り、悪い生活習慣を改めるきっかけになる」ため、定期的に健診を受けることが大切なのです。では、全身の健康状態を確認するために、何の検査を行っているのでしょうか。今回は健診で、何を調べてそこから何がわかるのかお話しします。

まずは「①身長・体重」を測定し、肥満度(BMI)を調べています。

「②尿検査」では腎臓の機能に異常があると、尿の中にたんぱくや糖、血液が現れます。その有無を調べています。

「③心電図検査」では心臓の動きを調べ、心肥大、不整脈、狭心症や心筋梗塞など病気の兆候の有無を調べています。

「④眼底検査」では動脈硬化等により眼底出血が見られるか、また白内障や緑内障など眼の異常の有無も調べます。

そして「⑤血液検査」では、たくさんの機能について調べることができます。

検査項目	関連疾病
糖代謝機能(血糖など)	糖尿病
血中脂質(総コレステロール・中性脂肪など)	動脈硬化・高脂血症など
肝機能	アルコール肝炎など
肝炎検査	B・C型肝炎
貧血(赤血球数・血色素)	貧血・出血など
尿酸値	痛風など

このように、健診では全身の健康状態を確認できます。まずは自分の健康状態を知る事が大切です。6月24日(焼尻)・25日(天売)、7月25~27日(市街)に住民健診を行います。ぜひ、この機会を利用し、自分の健康状態を確認してください。そして、ただ結果をみるだけでなく、その結果を元に自分に合った生活習慣を知る事が大切です。次回はその健診結果の活用方法についてお話しします。