

## 6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         |
|--------|-----------------------|-------------|------------|
| 2日(木)  | 骨粗鬆症健診                | 10:00～15:00 | すこやか健康センター |
| 3日(金)  |                       |             |            |
| 6日(月)  | 莓くらぶ                  | 9:20～11:30  |            |
| 7日(火)  | あいあいサークル<br>(乳幼児育児相談) | 9:45～11:15  |            |
| 16日(木) | 糖尿病教室<br>(ほほえみ会)      | 13:30～15:30 |            |
| 27日(月) | 莓くらぶ                  | 9:20～11:30  |            |
| 28日(火) | あいあいサークル<br>(乳幼児育児相談) | 9:45～11:15  |            |

※その他事業及び予防接種など母子保健事業については現在調整中ですので、もうしばらくお待ちください。決まり次第お知らせいたします。

### 健康相談 6月29日(水)

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

### 離島総合健診

会場：研修センター

- 焼尻地区 6月21日(火) 午前5時～
- 天売地区 6月22日(水) 午前5時～

### 離島子宮がん検診

会場：研修センター

- 焼尻地区 6月24日(金) 午後3時～
- 天売地区 6月25日(土) 午前11時～

### 温泉活用健康増進事業

## 中国のラジオ体操

外出する機会の少ない高齢者のための健康教室で、今回は理学療法士による実技と健康相談を行います。気軽に楽しみながらできますので多数ご参加ください。

- ▶日時／6月28日(火) 午後1時30分から
- ▶会場／サンセットプラザはぼろ(浴室・休憩室)
- ▶参加料／入浴料550円(回数券・割引券使用可)  
※健康ドリンクのサービス有り
- ▶参加資格／65歳以上で温泉入浴に支障の無い方
- ▶参加申込／期 限：6月21日(期日厳守)  
申込先：すこやか健康センター

### ◎バスを無料運行します

|               |           |
|---------------|-----------|
| 栄町南団地バス停前     | 午後1時00分出発 |
| 道立羽幌病院バス停前    | 1時03分     |
| 東出商店前(幸町)     | 1時06分     |
| 道新羽幌支局前(南5の6) | 1時10分     |
| 羽幌ターミナル前(旧駅)  | 1時13分     |
| 喫茶店イフ前(南大通3)  | 1時16分     |
| 朝日生命前(南大通1)   | 1時20分     |
| 内山商店(北町)      | 1時24分     |

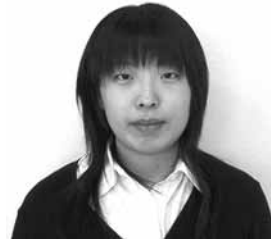
# 保健

すこやか健康センター  
☎2-6020

## こんにちは 保健師 です

### 疾患シリーズ②『高血圧～血圧低下大作戦』

今月は町の新しい保健師さんです



中村 保健師

前は高血圧がどのようなものなのかを紹介しました。

高血圧の予防は、生活習慣の見直しや改善が決め手となります。

そこで今回は、高血圧を予防するための生活の工夫について紹介いたします。

#### 《肥満を防ごう》

血圧が高い方の多くは肥満であることが知られています。BMI(体重kg÷身長m÷身長m)22～23が適正と言われており、これを超える場合には、カロリーを抑えたバランスの良い食事と運動を並行して行うなど、体重を減らすことが高血圧予防に効果的です。

#### 《リズムカルな運動》

少し息が早くなる程度のリズムカルな運動(早歩き・サイクリング・プールで歩くなど)を30分程度、なるべく毎日行いましょう。

続けて行うことで、最大血圧5～10mmHgの低下が期待できます。

#### 《禁煙しよう》

タバコは血管を収縮させ血圧を上げます。

喫煙者は脳卒中や心筋梗塞の危険性も高くなるので、思い切って禁煙を。

#### 《ストレスをためない》

過労や心配事が続くと、血圧が上がることも多いです。労働は体の状態に合わせて行い、睡眠時間を十分にとり、また自分に合ったストレス解消法を見つけましょう。

皆さん、高血圧予防のために日頃の生活を見直し、健康管理に努めましょう。

高血圧は早期発見・早期治療が大切です。

自覚症状がなくても定期的に血圧測定をしましょう。血圧測定や健康相談を希望される方は、健康センターの保健師をお尋ねください。

次回は、「高血圧予防(食事編)」について紹介します。

# 相談

## 6月の各種相談日

### ●年金相談

9(木) (午後1時～午後5時 役場)

10(金) (午前9時～午後12時 役場)

☎ 北海道社会保険事務局留萌事務所 ☎ 0164-43-7211

### ●行政相談

14(火) (午前9時～午後12時 役場相談室)

☎ 町民福祉課総合受付係 ☎ 2-1211 (内線104)

### ●心配ごと相談

20(月) (午後1時30分～午後4時 勤労青少年ホーム)

☎ 羽幌町社会福祉協議会 ☎ 9-2311

## 人権擁護委員に相談を

6月1日は「人権擁護委員の日」です。

人権擁護委員は、いつでも地域住民からの相談に応じています。相談内容についての秘密は守られます。また、相談は無料で、難しい手続もありません。

人権相談は、離婚相談などの家庭内の問題や借地借家の問題、隣近所のもめごとなど、とても幅広い内容となっています。羽幌町では下記により「特設人権相談所」を開設し、人権に関わることをご相談をお受けします。お気軽にご相談ください。

### ■羽幌町の人権擁護委員

佐藤博司さん・長谷川いみ子さん

■日時 / 6月1日(水)・午後1時～3時

■場所 / 羽幌町役場 相談室

▶問合せ先 / 町民課総合受付係 (内線104)

## 国民年金納付相談

国民年金保険料を納め忘れていませんか？

国民年金は、将来生活していく上で大切な収入源となります。「すぐには納められないんだけど・・・」「国民年金って何？」など様々な疑問、質問、相談に応じますので、お気軽にお立ち寄りください。

■日時 / 6月21日(火)・午前10時～午後4時30分

■場所 / 中央公民館・第3研修室

当日会場にて保険料を納めることができますので、ぜひご利用ください。

▶問合せ先 / 北海道社会保険事務局留萌事務所  
国民年金業務課 ☎ 0164-43-7211

## 結核検診のお知らせ

■今回の検診から65歳以上の住民の方を対象として実施いたします

今までは満15歳以上の方を対象として実施していましたが、結核予防法の改正により65歳以上の方を対象として実施することになりました。

結核は過去の病気と思ひ込み、症状があらわれていても気付かず、受診や診断が遅れ感染を起こす事例が増えてきており、最近の状況では70歳以上の方の発病率が増加傾向にあります。

重症化する前に早期発見し、治療することが重要です。健康管理のためにも是非受診してください。

### ■結核ってな～に？

結核とは、結核菌によって主に肺に炎症を起こす病気です。結核菌は重症の結核患者に飛び散り、それを周りの人が吸い込むことによってうつります。

最初は風邪とよく似た症状でいつまでもせきやたんが止まらず、微熱が続きます。そのうち、だるさ、寝汗、胸の痛みといった症状がでてきて、さらにひどくなると咯血したりします。

結核菌の増殖で肺に空洞ができ、それが大きくなり最後は呼吸困難になってしまいます。

実施月日 6月10日(金)

| 実施時間          | 実施会場         |
|---------------|--------------|
| 午前9:30～10:20  | 川北老人福祉センター   |
| 午前10:30～11:00 | 北町集会所前       |
| 午前11:10～11:50 | 幸町南集会所       |
| 午後1:00～1:30   | 栄町コミュニティセンター |
| 午後3:00～3:30   | すこやか健康センター   |

●申込みの必要はありません。

都合のよい会場で受診してください。巡回するため時間に多少のズレがあります。ご了承ください。

●検査料金は無料です。

■対象者 / 羽幌町に住所を有する65歳以上の方  
病院などでレントゲン撮影をされる方、また予定のある方は、町の検診を受ける必要はありません。

○65歳未満の方で、以下の症状が続く場合は、できるだけ早く医療機関で受診してください。

- ・長引く咳(2週間以上)
- ・たんがでる
- ・長引く微熱
- ・胸痛
- ・体重減少
- ・長引く倦怠感(体がだるく活力がない)

○妊娠中もしくは妊娠の疑いがある方は受診を見合わせてください。

■検査内容 / レントゲン車による胸部エックス線撮影  
(一人につき約2分程度)