

保健だより



検査値はあなたの体の「通信簿」

自分のからだのこと、病気のことをどのくらい理解しているでしょうか。

自分の健康状態の変化を知り、ひとつひとつの検査の目的や異常値の意味を理解しておくことで、「自分を知る勉強」を日頃からしておくことをお勧めします。

・健診結果を活かそう

健康診断は受けただけで終わりにしては意味がありません。健診の大切な役割として、病気の早期発見だけでなく、自分自身の健康状態を継続的に把握して生活習慣改善に活かすということがあります。

★健康診断の活用ポイント

■ 結果に異常がなかった

結果に異常がなくても、この数年の検査数値の推移はなるべく見るようにしましょう。現在は正常範囲内でも、少しずつ上昇傾向にあるのであれば要注意。とはいえ、治療が必要な状態ではありませんので、生活習慣に気をつけ、自分で日常の健康管理に気をつけましょう。

■ 経過観察という結果だった

検査数値に、やや気になることがあったけれど

も、大きな異常ではない、という場合には、「経過観察」という結果になります。

この場合にも、基本的には心配ありませんが、喫煙、飲酒、過食など改善できる生活習慣があれば、積極的にトライしてください。

もし気になることがあれば、検査結果を持って近くの医療機関を受診しましょう。

■ 再検査が必要だった

検診や健康診断で再検査が必要だという結果であれば、できるだけ迅速にその指示に従って医療機関を受診してください。「何も自覚症状はないし、大丈夫だろう」とか「何を言われるか怖いので、つい受診を先延ばしにしてしまう」という気持ちはよくわかるのですが、症状が無いときに受け、疑わしきは罰するのが健診です。医療機関を早めに受診することをおすすめします。

お腹回り県内ワースト1

昨年度の健診で、上島町は、「腹囲」の異常値（男性85cm以上 女性90cm以上）割合が、男女ともに県内ワースト1でした。そのため、メタボリックシンドローム該当者の割合も多いという結果でした。

その原因のひとつとして、車を使う人が多く、運動不足を感じている人が多いことがあげられます。

日ごろからの運動習慣、生活習慣の改善が求められています

保健センターでも、健康講座等実施し、運動自主活動の参加等を推奨しています。お気軽にご参加ください。

「上島町健康づくり計画」

～島人は健康人～

(1部抜粋)

	【青壮年期】	【中高年期】
目標	・ 自己の健康管理をしよう	・ 自分の身体を知る
私・家族ができること	・ 生活習慣を見直し改善の努力をする ・ 1年に1回は健診を受ける ・ 健診結果を理解する	・ 継続して健診を受ける ・ 普段から血圧の管理をする ・ 自分の数値を知り、対処する

日	時	場 所
7 / 5	9:00～11:30	弓削開発総合センター
7 / 5	13:30～16:00	弓削保健センター
7 / 6	9:00～16:00	せとうち交流館
7 / 8	10:00～15:00	高井神公民館
7 / 11	9:30～17:00	魚島保健福祉センター
7 / 14	9:00～12:00	生名3分団集会所
7 / 14	13:00～16:00	生名保健センター
7 / 15	9:00～16:00	岩城保健センター

健診結果説明会のお知らせ
保健師と栄養士が健診結果を説明し、健康に関する相談を受け付けます。(特定健診の結果は、説明会でお返しします。ガン検診結果は郵送)

地域包括支援センターだより

★上島町地域包括支援センター

TEL 76-2261

★月削サブセンター

TEL 77-3700

★岩城サブセンター

TEL 74-0755

★魚島窓口

TEL 74-1120

「家の周囲」での 事故に注意しましょう

敷地内の「家の周囲」は家の中ほど家財はなく、道路のような車の往来もないため、油断しやすい場所です。慣れない作業を無理してするなど危険な行為はやめましょう。

◎家の周囲の危険と起こりやすい事故◎

家の周囲では、玄関の上りかまちの段差や玄関まわりの状態、門まで続く庭の通路の状態、庭の木や屋根の上などの高所が危険要素となります。特に高齢者の場合は、大丈夫だと思ってしまう日常動作や作業が、大きな事故につながりかねません。決して無理はせず、事故を未然に防ぐための住宅改修をする、周囲の若者などの手助けを求めるといった慎重さがが必要です。



◎家の周囲での事故例◎

家の周囲では、次のような事故が起こる危険があります。

・ケース1

靴をはこうとしたところ、玄関の高い段差でバ

ランスを崩して転倒する。

・ケース2

靴を脱いで上がり、玄関マットを踏んだ際に、マットが床をすべり転倒する。

・ケース3

夜間、暗い庭の通路を歩いているとき、飛び石の段差につまずいて転倒する。

・ケース4

脚立を使って高い庭木の手入れをしているとき、転落して骨折する。

◎チェック

こんなことはありませんか◎

わが家の周囲をチェックしてみましょう。該当する数が多いほど家庭内事故につながる危険が高くなります。

□ 玄関の上りかまちの段差が高い。

□ 玄関先や玄関ホールがすべりやすい。

□ 庭の通路がでこぼこで、照明も暗い。

□ 家の周囲に高所作業を必要とするものがある。

◎家の周囲での事故を防ぐためのポイント◎

・ポイント1

■ 玄関の段差を軽減しましょう

上りかまちに式台や腰掛けを設置して段差を軽減し、靴の着脱などを容易にしましょう。手すりを取りつけることも有効です。



・ポイント2

■ 玄関まわりのすべりを解消しましょう

玄関マットはマット本体がすべる、つまずきの

原因になるなど危険なので避けましょう。また、土間は雨天の日でもすべりにくい材質に。

・ポイント3

■ 庭などの通路を整備しましょう

つまずきやすい飛び石や砂利の通路は避け、歩きやすく整備しましょう。また屋外でも、玄関と門の間などの照明を確保しましょう。

◎要注意

高所での作業は

大きな事故につながります◎

高齢者の高所作業は、転落から骨折へ至るなど大事故につながります。必ず若者や専門業者などに依頼し、ひとりですることは避けましょう。

◎危険な作業例◎

○ テレビアンテナの設置や修繕など屋根の上での作業。

○ ベランダや物干し台など2階部分の整備の改良や修繕。

○ はしごを使って行うペンキ塗りなど家の周囲の手入れ。

○ 脚立を使って行う生け垣や高木の剪定など庭の手入れ。



上島町では、高齢者の方が住み慣れた地域でより安心して生活できる環境づくりを目指しています。住民の皆さんも近隣地で関心を持ち、お互いに助け合うようにしましょう。



梅雨が明ければよいよい夏本番です。上島町の畑でも、きゅうりやトマトがぐんぐんと大きくなってきています。夏野菜はビタミンが豊富で、熱冷ましや清涼感、水分補給等に効果があると言われています。ハウス栽培で年中野菜が手に入る時代でも、旬の物を旬の時期に味わうのは、やっぱりうれしいものです。みずみずしい夏野菜をたくさん食べて、暑い季節を乗り越えましょう！

今月のレシピは、「きゅうりとバナナのヨーグルトサラダ」です。

★食育なまよい★

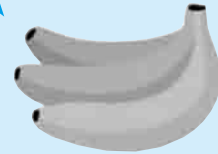
★食育応援隊夏レシピ★

きゅうりとバナナのヨーグルトサラダ

【材料 2 人分】

きゅうり…………… 1 本
バナナ…………… 1 本
魚肉ソーセージ…………… 1 本
ヨーグルトドレッシング
市販ドレッシング（なんでもOK）
……………大さじ 1
ヨーグルト（ミニカップ）
…………… 1 個

作り方



- ①きゅうりは、5 ミリ厚さの輪切りにし、ボウルに入れ、塩少々をふる。
- ②バナナは皮をむいて5 ミリ厚さの輪切りにする。
- ③ソーセージは5 ミリ厚さの輪切りにする。
- ④材料をヨーグルトドレッシングであえる。

7月の健康相談・リハビリ・教室・検診ガイド

【弓削保健センター関係】 TEL 77-3700

- 健康相談 10:00～11:00 13日（水）せとうち交流館
- 地域リハビリ（おたっしゃクラブ）10:00～11:30（22日のみ10:30～12:00）
21日（木）久司浦集会所 22日（金）保健センター
27日（水）佐島栗手中央集会所 28日（木）下弓削中央集会所
- 健診結果説明会・特定保健指導
5日（火）9:00～11:30弓削開発総合センター 13:30～16:00保健センター
6日（水）9:00～16:00せとうち交流館
- 健康講座 14:00～15:00 19日（火）保健センター
- 精神デイケア 14:00～15:00 27日（水）せとうち交流館
- ちびっくらぶママ会保健センター（プレイルーム）開放日 14日（木）10:00～11:30保健センター

【生名保健センター関係】 TEL 74-0911

- 健康相談 10:00～11:00 19日（火）生名公民館
- 地域リハビリ「おたっしゃくらぶ」10:00～12:30 7日（木）生名公民館 8日（金）西浦集会所
- 健診結果説明会・特定保健指導 14日（木）9:00～12:00 3分団集会所 13:00～16:00保健センター
- リフレッシュ教室 13:30～14:30 11日（月）西浦集会所
- いきいき体操 10:00～11:00 25日（月）保健センター

【岩城保健センター関係】 TEL 74-0755

- 健康相談 10:00～11:00 12日（火）北集会所 21日（木）岩城総合支所
- 健診結果説明会・特定保健指導 9:00～16:00 15日（金）保健センター
- 精神デイケア 10:00～15:00 20日（水）保健センター
- にこにこ広場 14:00～16:00 21日（木）保健センター
- 保健センター開放日（乳幼児限定）9:00～12:00 27日（水）保健センター

【魚島保健福祉センター関係】 TEL 74-1120

- 健診結果説明会・特定保健指導
8日（金）10:00～15:00高井神公民館
11日（月）9:30～17:00魚島保健福祉センター

