

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。

★お腹回り基準オーバー増殖中

昨年度の健診で、上島町は、「腹囲」の異常値（男性85センチ以上、女性90センチ以上）割合が、男女ともに県内平均を大きく上回る状況でした。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。日頃からの運動習慣、生活習慣の改善が求められています。

第2次上島町健康づくり計画『メタボリックシンドローム』

★実践目標

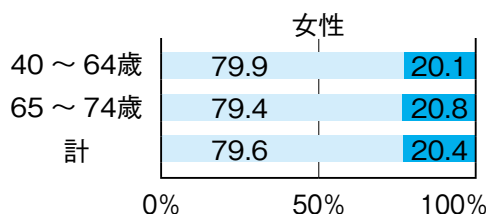
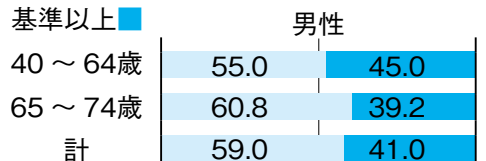
- 自己管理をしよう ○運動する時間をつくろう
- 一緒に取り組む仲間をつくろう

★目標に向けての取り組み（一人ひとり・家族）

- ・1年に1回は健診を受け、自分の健康状態を知る
- ・万歩計を活用し、自分の身体活動量を知る
- ・日常生活で意識して体を動かす
- ・車に頼らず、積極的に自転車に乗ったり歩いたりする
- ・共に健康づくりに取り組む仲間や機会をつくる
- ・健康教室や運動サークルに参加する
- ・きっかけを大切にする（誘われた、健診結果が気になった等）



基準内
基準以上



平成26年度総合健診結果（腹囲）

脳ドック受診のすすめ

脳は自覚症状があまりなく、頭痛や物忘れがひどくなるなどを除くと、検査しなければ異常を見つけれられる可能性が低いと言われています。脳はデリケートな臓器で、一旦細胞が破壊されると再生は困難です。よって、脳ドックで病変部が変化していないか、狭窄（きょうさく）している血管が増えているかなど監視する必要があります。

生活の質をキープするには、やはり年に1度は検査をして、脳や血管の状態を把握することも大切なことではないでしょうか。

事業紹介「検診結果説明会」

特定健診およびがん検診結果を保健師と栄養士が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、説明会でお返します。がん検診結果は郵送いたします。



その他にも血圧測定を含め、健康管理について相談を受け付けています。お気軽にご利用ください。

★今月号の担当★
主任保健師 松浦 里佳



上島町脳ドック検診費用助成のお知らせ

上島町では、脳血管疾患の早期発見及び早期治療を促進し、健康寿命の延伸を図ることを目的に「脳ドック検診」にかかる費用の一部を助成します。

1. 対象者

- ・上島町に住所を有する者で、40歳、45歳、50歳、55歳、60歳、65歳に達する者（H28年3月31日現在）
- ※ただし、以下の①～③に該当する者は除く
- ①年度中に脳ドック検診費用助成を利用した者
- ②勤務先から脳ドック検診費用の助成を受けている者
- ③脳血管疾患に関し、保健診療の適用となる自覚症状を有する者又は経過観察中の者

2. 助成額

上限10,000円／人

※ただし、脳ドックにかかる費用が上限額を超えない場合は、受診費用額とする

3. 申請方法

- ・医療機関での検診受診額を支払った日から2ヶ月以内に以下の書類を添えて申請（添付書類）
- ①健康保険証の写し
- ②検査内容のわかる領収書又は検診にかかる費用を支払ったことが証明できる書類
- ③脳ドック検診受診結果内容がわかるもの

4. 申請窓口（お問い合わせ） 各地区保健センター

元気アップ体操

CATV11チャンネル10時・14時・18時に放映中!

「骨盤底筋」って ご存知ですか?

この筋肉が弱ると内臓が下がり、膀胱や尿道が圧迫されて、尿もれを起す。ここに、くしゃみ、咳、運動などで、おなかに強い圧力が加わると、尿もれが起きてしまいます。

今回は尿もれの予防・改善に効果的な「骨盤底筋群」の運動を紹介します。

※10回を目安に繰り返します
この運動は男性にも効果的です!

①両ひざの間にボールや座布団を挟みます（ひざの真ん中あたりに置き、挟んでください）。

②腰をゆっくりと持ち上げます

③息を止めずに5秒数えた後、ゆっくり下ろします。



7月

健康相談・リハビリ教室・検診ガイド

※★印は、獲得できる健康ポイント数

◆生名保健センター TEL 74-0911

上島はつらつ教室自主活動 (★5P)

6日(月)	13:30~14:30	生名保健センター
13日(月)	13:30~14:30	生名保健センター
27日(月)	13:30~14:30	生名保健センター

健診結果説明会 (結果説明・保健指導〈1クール〉各★5P)

10日(金)	9:00~12:00	3分団集会所
10日(金)	13:30~16:00	生名保健センター

いきいき体操 (★5P)

13日(月)	10:00~11:30	生名保健センター
27日(月)	10:00~11:30	生名保健センター

離乳食教室

15日(水)	9:30~11:30	生名保健センター
--------	------------	----------

おたっしゃクラブ (★5P)

22日(水)	10:00~12:30	生名公民館
23日(木)	10:00~12:30	生名保健センター

健康相談 (★5P)

30日(木)	10:00~11:00	立石港務所
--------	-------------	-------

まめっこクラブ

31日(金)	10:00~12:00	生名保健センター
--------	-------------	----------

◆弓削保健センター TEL 77-3700

健診結果説明会 (結果説明・保健指導〈1クール〉各★5P)

2日(木)	9:00~11:30	弓削開発総合センター
2日(木)	13:30~16:00	弓削保健センター
3日(金)	9:00~11:30	せとうち交流館
3日(金)	13:30~16:00	せとうち交流館
地域リハビリ (おたっしゃクラブ) (★5P)		
8日(水)	10:00~12:30	弓削開発総合センター
9日(木)	10:00~12:30	久司浦集会所
10日(金)	10:00~12:30	弓削保健センター
16日(木)	10:00~12:30	下弓削中央集会所

◆岩城保健センター TEL 74-0755

健診結果説明会 (結果説明・保健指導〈1クール〉各★5P)

7日(火)	9:00~16:00	岩城保健センター
おうちごはん〈高齢者料理教室〉(★5P)		
31日(金)	10:30~13:30	岩城保健センター
にこにこ広場 (★5P)		
21日(火)	14:00~16:00	岩城開発総合センター
健康相談 (★5P)		
21日(火)	10:00~11:00	長江公民館
23日(木)	10:00~11:00	コミュニティセンター

◆魚島保健福祉センター TEL 74-1120

歯科検診・相談 (★10P)

14日(火)	13:15~16:30	魚島保健福祉センター
15日(水)	9:30~11:45	高井神公民館

健康相談 (★5P)

22日(水)	10:00~14:00	魚島保健福祉センター
23日(木)	13:30~16:30	魚島保健福祉センター

男の料理倶楽部 (★5P)

28日(火)	14:00~16:30	魚島保健福祉センター
--------	-------------	------------