

健診結果をしっかりと活用しましょう！

～みんなが健康であるために健康づくりの輪をつくろう～

上島町では5月から6月にかけて健康診断を実施しました。健診の結果はいかがでしたか？病院などで定期的に検査をされていない方は、年に1度は健診を受け健康チェックをしましょう。また、健診を受けたら結果をしっかりと見返し活用しましょう。今が生活改善の良い機会です！

まずは、ご自分の健診結果を見てみましょう。

異常があるかないか、何の結果が悪かったか、今までの経過はどうか、そして今までの生活を振り返ってみましょう。生活習慣の改善はご家族の協力も必要ですので、ぜひこの機会に話し合ってみるのも良いと思います。

保健センター だより

- 弓削保健センター
TEL 77-3700
- 岩城保健センター
TEL 74-0755
- 生名保健センター
TEL 74-0911
- 魚島保健福祉センター
TEL 74-1120

■基本健康診査の欄を見てください

結果の右横に三角印が付いていない場合は、基準値内です。現在は問題ありませんが、基準値ギリギリの場合もあるので、しっかりと自分の数値と基準値を見比べてください。

三角印が付いている場合は、基準値から外れていますので要注意です。

▲	高 い
△	やや高い
▽	やや低い
▼	低 い

■基本健康診査の総合判定について

皆さんの健診の結果は、各基準値を目安にして判定しています。判定の意味をしっかりと理解し、早めの対応をすることが大切です。

判定	判定の説明	健診後の対応
異常なし	今回の基本健診の結果、異常はなかったことを示しています。	良い生活習慣を続け、次回の健康診断も受診しましょう。
要観察	軽度な異常はありますが、直ちに病的とは言えません。	日常生活に注意し、次回の健診結果を注意して観察しましょう。早めに生活改善することをお勧めします。
要指導	軽度な異常がありました。直ちに更なる精密検査や治療を受ける必要はありませんが、生活改善が必要です。	医師・保健師などの指導を受け、生活習慣の改善をしましょう。ぜひ健診事後相談や健康相談をご利用ください。
要再検査	軽度な異常がありました。一時的なものである可能性もありますので、再検査を受けてください。	医療機関などで再検査を受けましょう。血圧・尿検査で再検査となった方は、最寄りの保健センターで再検査を受けることが出来ますのでご利用ください。
要精密検査	異常がありました。精密検査が必要です。	異常の程度を確認するために、早めに医療機関で精密検査を受けてください。かかりつけ医がいる方は、医師に相談しましょう。
要医療	異常がありました。病気の存在が明らかと思われる。	早急に医療機関を受診して治療を受けてください。すでに、治療をされている方は今後も受診を継続しましょう。

■基本健康診査での異常の有無に関らず健康的な生活習慣を！

- ① 1日3食決まった時間に食べる。
- ② 腹八分目を守り、食べ過ぎに注意。しっかりと噛むようにしましょう。
- ③ 就寝2～3時間前に夕食をすませる。
- ④ 塩分・脂質は控えめに。
- ⑤ アルコールは適量を守り、週に2回は休肝日を作りましょう。



アルコールの適量：ビール500ml・日本酒1合・焼酎90ml・ワイン2杯(240ml)・ウイスキーダブル(60ml)

- ⑥ 甘いものをとりすぎない。
- ⑦ 野菜・きのこ・海藻をしっかり食べる。
- ⑧ 体重チェックを習慣づけ、肥満予防をする。
- ⑨ 運動習慣を身につける。こまめに体を動かす。
- ⑩ 禁煙にチャレンジ。
- ⑪ 休養をしっかりととり、疲れやストレスをためないようにする。



地域包括支援センターだより

地域包括支援センターは、地域で暮らす高齢の皆さんを、介護、福祉、健康、医療などさまざまな面から総合的に支えるための総合窓口です。皆さんがいつまでも健やかに住みなれた地域で生活していけるよう、地域包括支援センターを積極的にご利用ください。

- ★上島町地域包括支援センター TEL 77-3698
- ★生名サブセンター TEL 74-0921
- ★岩城サブセンター TEL 74-0755
- ★魚島窓口 TEL 74-1120

介護の心得について

地域包括支援センターでは介護に関する相談業務を行っています。今回は、介護を行うときの基本的な考え方についてご説明します。

高齢社会の進む現代では、家族を介護されている方も少なくありません。また、介護を受ける方の状態は近年重度化・長期化する傾向にあります。若者でも年月が経てば高齢になります。介護をするのも受けるのも他人事ではありません。皆さん自らが考える機会としてください。

介護を行うときの

心得の基本

① 残存能力の活用

自分でできることは自分で行えるように支援する。自らできることをさせないでいると心身の衰えを助長させ、寝たきりの原因ともなります。生きがいや役割を持ち続けられるような心配りも大切です。

② 環境を変えない

高齢者は変化への適応力が低下しているため、環境の変化は最小限にとどめ、今まで続けていた生活習慣などもできるだけ続けられるよう心がけましょう。

③ 自己決定を尊重する

高齢者を人生の先輩として敬う気持ちを忘れず、認知症があったとしても、介護者側で意思を確かめずに物事を進めないようにすることで心身の衰えをゆるやかにすることができます。

難聴高齢者との

会話のコツ

- ★話をする前に簡単な合図をして相手の注意を向ける
 - ★なるべく近づいて向かい合ってお互いの顔を見ながら話す
 - ★大きすぎる声をだすよりも、少しだけ大きい声でゆっくり、はっきり話す
 - ★数字や大切な内容は筆談など視覚を併用して誤解のないように
- ※以上を参考に今後の介護に役立ててください。

介護教室開催のお知らせ

上島町地域包括支援センターでは、愛媛県在宅介護研修センターより講師を招き介護教室を開催します。お気軽にご参加ください。

■日時

平成19年7月24日(火)
午前10時30分から正午まで

■会場

生名保健センター
(生名立石港から徒歩3分)

■内容

家族介護の心構えと基本的な介護の方法について

■講師

愛媛県在宅介護研修センター
伊東寛研修室長

※参加を希望される方は7月20日までに地域包括支援センターまたは各地区のサブセンター・窓口にご連絡ください。

※送迎を希望される方は参加申し込み時にお申し出ください。生名港から送迎いたします。



遺伝相談のご案内

今治保健所では、遺伝に関する相談を実施しています

○自分自身や、結婚相手、血族の人の病気は、子どもに遺伝するのかわか?

○健康な夫婦なのに、生まれた子どもが病気を持っていた。次の子どもに同じことがおこらないか?

○いとこ同士結婚などの血族結婚は、子どもにどんな影響があるか?

○子どもが遺伝と思われる病気を持って生まれたが、これからどのようにかわればよいか? など

■相談日

保健師相談 毎月第一火曜日
(午前9時～午前11時)

医師相談 (電話による予約制)

愛媛大学教育学部 長尾秀夫先生

日程 平成19年9月11日(火)
平成20年1月22日(火)

時間 午後1時～午後3時

場所 今治保健所

(今治地方局1階 相談室)

■料金 (無料)

■問合せ先 〒794-8502

今治市旭町一丁目4-9

今治保健所 健康増進課

難病・母子保健係

電話 0898-2312500

(内線237)