

平成28年度 総合健診を実施します

8月26日(金)から9月29日(木)までの間に下記日程表のとおり総合健康診査が行われます。病気の早期発見、健康維持のためにもこの健康診査をご活用ください。

なお、下表のとおり地区別の日程が決められていますので、注意事項を確認のうえ、受診してください。

◇注意事項

- 8月27日(土)は午前10時までの受付となります。
- 指定された日時に都合の悪い方は、期間内で都合の良い日に受診していただいても構いません。この場合、役場への連絡は必要ありません。
- 社会保険の被扶養者(40～74歳)の方で、特定健診を受ける方は受診券が必要となりますのでご用意ください。
- 受診当日は、「健康保険証」が必要です。ご持参ください。(国保の方も忘れずにご持参ください。)
- 当日は駐車場の混雑が予想されますので、なるべく乗り合わせでお越しください。
- 万沢会場は、「旧万沢中学校体育館」で実施します。お間違えのないようお願いいたします。また万沢会場は大変混雑が予想されますので、活性化センター等での受診をお勧めいたします。

◇健診日程表

月日	8月26日(金)	8月27日(土)	8月28日(日)	8月29日(月)	8月30日(火)	8月31日(水)
時間	午前8時30分～ 午前10時30分	午前8時30分～ 午前10時00分	午前8時30分～午前10時30分			
場所	活 性 化 セ ン ター					旧万沢中学校 体 育 館
対象地区	天 王 向 田 御 堂 朝 日 陵 草	富河地区 万沢地区 井出・十島 土曜日 希望者	富河地区 万沢地区 井出・十島 土曜日 希望者	文 京 阜 月 徳 間	井 出 十 島 楮 根 中 央	富士見 元 宿 新 宿
月日	9月24日(土)	9月25日(日)	9月26日(月)	9月27日(火)	9月28日(水)	9月29日(木)
時間	午前8時30分～午前10時30分					
場所	アルカディアスポーツセンター・体育館					
対象地区	南部地区 土曜日 希望者 (井出・十島を除く)	南部地区 日曜日 希望者 (井出・十島を除く)	内船上 内船中	南 部 内船下 佐 野	成 島 柳 島 塩 沢 大 和	中 野 本 郷

スマイルなんぶ通信

No.17

「なんぶ健康会議」に関わる課・組織が情報をお伝えします。
今回の担当は「福祉保健課健康増進係」です。

健康増進係では現在、「糖尿病教室」「高血圧教室」の2つの健康教室を開催しています。教室の際に、
①病気に気付いたきっかけ、②その当時の生活について、③今の状態になって感じる事を参加者の方に伺いました。

①身体の変化に気付いたきっかけは何でしたか？

- ☆55歳の時、町の健診で血糖・血圧が高めだった
- ☆30代の時、健診結果で血糖値が高めだった
- ☆急激にやせてきた
- ☆脳梗塞・心筋梗塞になり、血糖値が高いことがはじめてわかった
- ☆健診をずっと受けていなかったが、久しぶりに受けたら数値があまり思わしくなかった



②気づいた後や気付いた時の生活を振り返ると？

- ☆健診結果は良くなかったが、自覚症状が無かったためほうっておいた
- ☆食っちゃ寝の好き放題の生活だった
- ☆ストレスもあり、不規則な生活をおくっていた
- ☆大食い・早食い・運動不足！！
- ☆お酒をたくさん飲んでいた
- ☆活動量が減ったのに、食事は減らさなかった
- ☆タバコをたくさん吸っていた



③現在の状態になって感じる事は？

- ☆なぜここまで悪くなる前に、行動に移さなかったのか、と今になって後悔している
- ☆自分が予備軍だったと今になって理解できた
- ☆生活習慣病予備軍のときに、怖さや正しい知識を得られる場があればよかった



身体の変化に気付いたきっかけは「健診」という方が多くいました。さらに、数値に異常がみつかったり何か症状が出た年代は50～60代、という方が多くそれ以前の20～40代の生活習慣が大きく影響することが考えられます。若いからといって油断できません。

また、きっかけがあっても、自覚症状がないことから、生活習慣をあまり見直さずに過ごしてしまうことがその後の発症につながるようです。

健診を受けましょう！
健診は自分の生活の評価です。

自分の身体と向き合うきっかけづくりをしましょう。
健診日程をご確認ください。

