

糖尿病や高血圧などの生活習慣病を早期に発見し重症化を防ぐためにも、特定健診はとても重要です。

本町の国保特定健診の受診率は43.6%（平成27年度）です。そこで、地区担当保健師が、未受診の方などを優先して健診に回っております。お知らせについての検討ください！

健診の受診をご検討ください！



特定健診を受診しませんか？
保健師が家庭を訪問しています

ふれあいプラザ だより

◇健康増進担当 ☎ 2-4128

◇介護支援担当/地域包括支援センター ☎ 2-5555

「上士幌クリニック」と「とかち内科循環器科」にて 特定健診を無料で受診できます

対象 40～74歳の町国保加入者

場所	上士幌クリニック	とかち内科循環器科
内 容	身体計測（身長・体重・腹囲） 血压測定、尿検査、心電図検査、医師の診察 血液検査（空腹時血糖、HbA1c、中性脂肪、HDL、LDL、クレアチニン、eGFR、GOT、GPT、γ GTP、尿酸、貧血） 眼底検査（とかち内科循環器科では、医師の判断により実施）	音更町木野西通15丁目5-91 ☎ 0155-31-3113 健診時間：月曜日～土曜日 午前9時～12時
受診方法	①医療機関へ直接申し込みをして、健診日を決めます。 ②決められた健診日に受診します。 4月に配布した特定健診無料受診券を受付に提出してください。 受診券を紛失された方は再発行できます。 ③結果は、受診した医療機関より通知されます。（町にも検査結果が通知され、二次検査や特定保健指導の該当になった場合は、保健師から後日ご連絡します。）	

町民のみなさまからよくある質問



「病院で高血圧やコレステロールの治療をしているから、特定健診は受けなくてもいいよね？」



ぜひ、受診してください！

治療中であっても、その病気以外の検査はしない場合が多く、腎臓の機能や血糖検査、心電図検査をしていない場合も多くあります。そのため、現在国では、かかりつけ医に対して、年に1度は患者様に特定健診受診を勧めていくことを推進しています。上士幌クリニックやとかち内科循環器科に通院中のみなさまもこの機会に、ぜひ受診をしてください！

※お問い合わせは、健康増進担当（瀬戸・浅井）（☎ 2-4128）まで



夏休み中の8月1日、毎年恒例となつておる夏休みこども料理教室が、ふれあいプラザで開催されました。小学校4年生から6年生までの男女13人が、「サラダうどん」と「クリーム白玉ぜんざい」作りに挑戦しました。

学校や学年が違つても仲の良い上士幌町の子たち。小麦粉からうどんを作つたり、白玉団子を作つたりと初めての作業も多かつたのですが、和氣あいあいと調理に取り組んでいました。

9月10日～16日は『自殺予防週間』です。

～「あなたにも出来る自殺予防のための行動」をお伝えします～

気づき——家族や仲間の変化に気づいて、声をかける

- ・発言や行動の変化、体調の変化など、家族や仲間の変化に敏感になり、心の悩みやさまざまな問題を抱えている人が発する周りへのサインに、できる限り早く気づきましょう。
- ・変化に気づいたら、「眠れていますか？」など、自分にできる声かけをしていきましょう。

傾聴——本人の気持ちを尊重し、耳を傾ける

- ・悩みを話してくれたら、時間をかけて、できる限り傾聴しましょう。
- ・話題をそらしたり、訴えや気持ちを否定したり、表面的な励ましをすることは逆効果です。本人の気持ちを尊重し、共感した上で、相手を大切に思う自分の気持ちを伝えましょう。

つなぎ——早めに専門家に相談するよう促す

- ・心の病気や社会・経済的な問題等を抱えているようであれば、公的相談機関、医療機関等の専門家への相談につなげましょう。
- ・相談を受けた側も、一人では抱え込みます、プライバシーに配慮した上で、本人の置かれている状況や気持ちを理解してくれる家族、友人、上司といったキーパーソンの協力を求め、連携をとりましょう。

見守り——温かく寄り添いながら、じっくりと見守る

- ・身体や心の健康状態について自然な雰囲気で声をかけて、焦らずに優しく寄り添いながら見守りましょう。
- ・必要に応じ、キーパーソンと連携をとり、専門家に情報を提供しましょう。

栄養
こうしゅ

9月は「食生活改善普及月間」



▲道民の野菜摂取量



▲350gの野菜

皆さんは毎日どのくらいの量の野菜を日々食べていますか？

私たち北海道民の野菜の平均摂取量は237.8gで、他の都府県民と比べても摂取量は少なく、年々減少傾向にあります。

健康の維持・増進、生活習慣病予防のために、成人1日当たり350gの野菜を摂取することを目標としています。この量を食べるためには、1食につき2皿程度の野菜料理が必要です。

- みそ汁は野菜をたくさん入れて野菜料理に
- “茹でる”“炒める”でカサを減らし、食べやすく
- 麺類は具だくさんに
- 外食は、野菜小鉢がセットになった定食などで野菜を摂りましょう