

# YOU優だより



今月の担当  
竹岡 ひろみ  
保健師

平成19年度が始まります。環境が大きく変わった方も多いことでしょう。気持ちがあがったり落ち込んだり変動が大きな時期でもあります。一歩一歩着実に、何か新しいことに取り組んでみませんか？

## 平成19年度 成人及び高齢者 対象事業について

### ●基本健診

昨年の健診から、腹囲の測定を実施しています。これは、最近あちこちで聞かれるようになった「メタボリックシンドローム（お腹周りに脂肪がつく内臓脂肪型肥満に加え、高血糖、高血圧、高脂血症といった生活習慣病の危険因子を併せ

持っている状態）」の判断基準のひとつとなっているからです。

また、65歳以上の方を対象にした「生活機能評価」も昨年度から追加になっています。放置すれば身体機能が衰えて要介護状態になる危険性の高い方に、個別に訪問等で支援したり、「はつらつ教室（筋力向上教室）」等に参加していただくことにより、介護保険を使うような状態にならないで元気に過ごしていただくため、その対象者を把握するものです。65歳の方には基本健診について個別にもご案内いたしますので、多くの方の受診をお願いいたします。

40歳をすぎたら、日頃あなたの不調もなく元気だという方でも、職場等で健康診断を受ける機会のない方は、ご自分の身体状況や生活習慣を客観的に振り返り、いつまでも元気ですごすための第一歩として町で実施す

る「基本健診」をご活用ください。

### ●各種がん検診

胃がん肺がん大腸がん検診は、基本健診と同日受診することができます。

結核検診については、今年度から肺がん検診と一本化することになりましたので、65歳以上で胸部レントゲン撮影を希望される方は受け損なうことのないようご注意ください。

### ●お元気でるか訪問

70歳・75歳のお誕生日月に、日頃の生活や習慣、健康への思い等を聞かせていただく個別訪問を実施しています。今年度の対象者は昭和7年度生、12年度生の方になります。事前に文書案内した上で、お電話させていただきます。

色々なお話を聞かせていただき、保健師の顔を知っていただく機会にさせていただきます。よろしくご協力ください。

### ●健康相談について

保健師・栄養士の健康相談は、特に曜日などは設定しておりません。まずはお気軽に保健センターまでお

電話（5 1790）ください。訪問や来所等その方の状況に合わせて対応していく考えです。また、仲間や地域で集会を開催するので来て欲しい等の要望にも対応していきたいと考えております。まずはお声をかけてください。新年度も町民の皆さんの

健やかな毎日を応援するために、ご紹介した以外にも様々な事業、活動を予定しています。広報折込や回覧等でお知らせしていく予定ですので、皆さんのご参加をお願いいたします。ご不明な点等ありましたら、お気軽にお問い合わせください。

平成19年各種検診	基本健診	胃・肺・大腸がん検診	エキノコックス症検診	喉頭がん・耳鼻咽喉科検診
対象者	事業所などで健診を受ける機会のない平成19年度に40歳以上になられる方（昭和43年4月1日以前に出生された方）	事業所などでがん検診を受ける機会のない平成19年度に40歳以上になられる方（昭和43年4月1日以前に出生された方）	小学校3年生以上の方	年齢制限なし
実施日	平成19年6月20日(水)・21日(木) 同一日に受診することができます。			8月27日(月)
実施場所	保健センターYOU優			
料金	700円(70歳以上・生活保護受給の方は無料)	各検診500円(70歳以上・生活保護受給の方は無料)	無料	無料
周知方法	5月号広報折込			広報折込
その他	農協組合員さんを対象に行われる「厚生連巡回ドック」は問寒別地区5月25日(金)、幌延地区は5月31日(木)・6月1日(金)の予定です。詳細は後日農協から周知されます。			