

保健カレンダー

お問い合わせ●保健福祉課保健指導係

【10月分】

2日(月)~12月29日(金)	インフルエンザ予防接種期間	
3日(火)	リハビリ教室	13:30~15:30
6日(金)	もぐもぐ教室 申込制	13:00~14:00
	乳幼児健診	13:30~
	(通知者以外は14:30~)	
11日(水)	介護教室	13:30~15:30
12日(木)	乳幼児予防接種	
	三種混合	13:45~14:00
	B C G	14:30~14:45
	麻疹・風しん	15:15~15:30
19日(水)	3歳児健診	12:45~13:15
24日(火)	リハビリ教室(理学療法士による指導)	予約制
25日(水)~26日(木)	エキノコックス症検診	
25日(水)		15:00~17:00
26日(木)		17:00~19:00
26日(木)	親子ふれあい教室 申込制	10:00~11:30
30日(日)	子育て相談 予約制	
31日(火)	栄養教室	10:00~12:30
	リハビリ教室	13:30~15:30

※会場は保健福祉センターです！
 <地域子育て支援センター> ☎82-5100
 <親子遊びの体験教室> **予約制**

6日(金)	テーマ「楽器あそび」	10:00~11:30
13日(金)	テーマ「ベープサート遊び」	10:00~11:30
20日(金)	テーマ「1歳児さん紙粘土遊び」	10:00~11:30

<遊びの広場>(毎週月・火・水曜日・日・月・火・水曜日) ... 9:00~12:00
 2日・3日・4日・10日・11日・16日・17日・18日・23日・24日・30日・31日
 25日(水)は幼児センター行事のためお休みとなります。
 会場は幼児センターです。
 申込み・お問い合わせ 東川町地域子育て支援センター

【11月分】

2日(水)	親子ふれあい教室	16日(水)	親子ふれあい教室
	移動献血車来町	17日(木)	子宮・乳がん検診
7日(火)	リハビリ教室	21日(火)	リハビリ教室
9日(木)	乳幼児予防接種	27日(水)	子育て相談
10日(金)	ごっくん教室	29日(金)	栄養教室
	乳幼児健診	30日(土)	親子ふれあい教室
15日(水)	児童相談所巡回相談		

インフルエンザ予防接種の実施について

町では、次のとおり接種費用を補助し、インフルエンザ予防接種を実施しますので、お知らせします。

接種期間 10月2日(月)~12月29日(金) 毎週月曜日~金曜日 午前9時~午後4時30分まで
 実施機関 東川町立診療所(☎82-2101)

対象者
 65歳以上の方(65歳になった誕生日から接種できます)
 60歳~65歳未満の方で、心臓やじん臓、呼吸器の機能又はヒト免疫不全ウイルスによる免疫の機能に障害がある方(医師の診断書又は身体障害者手帳など障がい程度の1級が確認できるものをご持参下さい)
 15歳以下の方
 上記以外の方は、任意接種で受けることができます。

接種費用 1,000円(、の対象者のみ)
 ただし、接種期間内に2回目の接種の方は実費(2,500円)が掛かります。
 の方は、補助対象外となりますので、2,500円となります。

持ち物 健康保険証・運転免許証等身分の証明できるもの

その他 接種を希望される方は直接、診療所にお越し下さい。

お問い合わせ 保健福祉課保健指導係☎82-2111(内線504)

子宮・乳がん検診のお知らせ

実施日 11月17日(金)
会場 旭川がん検診センター
 (保健福祉センターからバスで送迎します)
時間 午前7時50分(時間厳守)までに保健福祉センターへ集合して下さい。
対象者 子宮がん...20歳以上の女性
 (今年度20歳になる方も該当します)
 乳がん...40歳以上の女性
 (今年度40歳になる方も該当します)

料金 乳がん(X線検査含む) 2,000円
 子宮がん 1,500円
 超音波 500円
 子宮体部(必要な方のみ) 1,000円

申込み 新聞折り込みにて配布される申込チラシ(10月中旬予定)に必要事項を記入し、保健福祉課保健指導係(☎82-2111内線506)まで申込下さい。(電話による受付可)

締切り 10月31日(火)

「栄養教室」のお知らせ

食事の不適切な摂取、運動不足等によりおこる生活習慣病は年々増加が見られます。この教室では「自分の健康は自分で守る」を柱に健康について学習していき身近な材料を使って、調理実習を行い、バランス・味付け等を確認しながら食生活の見直しと健康を考える機会とします。(栄養教室は希望する方のみ食生活改善推進員となる単位を取ることができます。)

対象 町民の方ならどなたでも
日時 10月31日(火)10時~12時30分位まで
場所 保健福祉センター
内容 「こつこつとろうカルシウム」
 講話・調理実習・試食希望者には体脂肪測定

持ち物 筆記道具・エプロン・三角巾
 食材料の一部として参加者に100円の負担があります。
 申込み・お問い合わせ 役場栄養士☎82-2111(内線505)

保健だより

必見?! 東川町の生活習慣病の実態!!

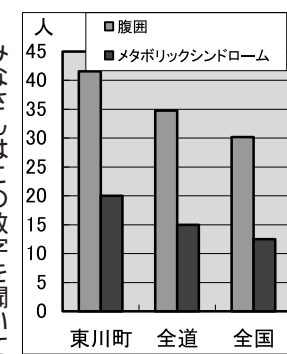
~ 健診結果と医療の状況 ~

男性は腹囲に要注意!
 平成17年度の健診結果から次のことがわかりました。
男性は腹囲、女性は高LDL血症が1位を占めています。
 高LDL血症とは悪玉コレステロールが高い状態で動脈硬化を促進させます。
 特に男性の腹囲(内臓脂肪型肥満)は、受診者全体の41.6%を占めています。これは全道34.8%、全国30.2%に比べてはるかに高い値となっています。

腹囲は今話題のメタボリックシンドローム(内臓脂肪症候群)の診断基準における必須項目で、男性は85センチ以上、女性は90センチ以上が当てはまります。さらに、高血圧・高脂血症・高血糖のうち2項目が重なるとメタボリックシンドロームとなります。

若年者のメタボリックシンドロームの割合
 では、メタボリックシンドロームの人はどのくらいいるのでしょうか? 健診受診者の30~60代の若年者で調べてみました。

男性は20%、女性は1.5%がメタボリックシンドロームで

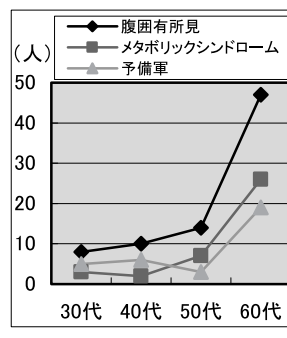


今年度も7月・8月と厚生病院ミニドック、成人病検診と町の二大健診が終了しました。みなさんは年に一度、健診を受けていますか? 今回は、昨年度の健診を受けられた皆さんの結果をもとに、東川町の生活習慣病の実態をお伝えしたいと思います。

予備軍とは、腹囲(内臓脂肪)が正常範囲を超えて、メタボリックシンドロームの1項目が重なった状態、つまりメタボリックシンドロームの1歩手前ということです。いくつもの健診項目の異常を持ち合わせた状態、重なりが危険なものです。男性の予備軍は、17.4%いることがわかりました。メタボリックシンドロームと合わせると約40%の方が重なりを持っています。

右のグラフは男性のメタボリックシンドローム等の保有状況を表したものです。年齢が上がるにつれてどの項目も増えていくのがわかります。さらに、50~60代にかけて増加の伸びが著しいのが特徴です。中高年層で「お腹が出てきた、今までのズボンがはけなくなってきた」というのはよく耳にしますが、まさにそんな方は赤信号です。年を重ねるにつれて増えることから、若い時から予防することが重要です。

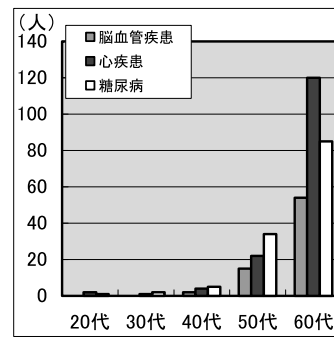
医療の状況
 平成17年5月分の国保レセプトから次のことがわかりました。



予備軍とは、腹囲(内臓脂肪)が正常範囲を超えて、メタボリックシンドロームの1項目が重なった状態、つまりメタボリックシンドロームの1歩手前ということです。いくつもの健診項目の異常を持ち合わせた状態、重なりが危険なものです。男性の予備軍は、17.4%いることがわかりました。メタボリックシンドロームと合わせると約40%の方が重なりを持っています。

右のグラフを見てみると、健診結果同様に年齢が上がるにつれてどの疾患も増えていることがわかります。さらに、50代から急激に増加をはじめ、60代では2倍以上に増加しています。これらの疾患は血管が傷んで障害が起きている状態、つまり生活習慣病の最終段階といっても過言ではありません。特に40~50代の働き盛りの年代での発症を防ぎたいものです。

大切なことは、若いときから健診を受けること、健診結果から生活習慣を変えることです。年を重ねると長年の習慣を変えることがなかなか難しくなるものです。若い時から将来を見据え、予防しましょう。



国保レセプトとは国民健康保険診療報酬明細書のことです。1カ月分のレセプトのうち、71.9%が生活習慣病で受診したものでした。そのうち、69歳以下で脳血管疾患71人、心疾患149人、糖尿病で128人が受診していました(重複あり)。

右のグラフを見てみると、健診結果同様に年齢が上がるにつれてどの疾患も増えていることがわかります。さらに、50代から急激に増加をはじめ、60代では2倍以上に増加しています。これらの疾患は血管が傷んで障害が起きている状態、つまり生活習慣病の最終段階といっても過言ではありません。特に40~50代の働き盛りの年代での発症を防ぎたいものです。

大切なことは、若いときから健診を受けること、健診結果から生活習慣を変えることです。年を重ねると長年の習慣を変えることがなかなか難しくなるものです。若い時から将来を見据え、予防しましょう。