

知って役立つ

ミニ家庭医学講座

第8回



健康診断のスヌメ

明けましておめでとございませう。本年もこのコラムともどもよろしくお願いたします。

さて、皆さん健康診断はどうされていますか？ 乳幼児は乳幼児健診、学生は学校健診、会社勤めの人は職場健診などがありますが、自営業者や主婦、高齢者に対しては診療所で特定健診、後期高齢者検診を実施しております。健康診断の役割として、自分の健康状態を知ること、生活習慣の修正により予防できる病気の早期発見ができることなどがいわれています。

病気が進行してから病院にかかる、多額の医療費がかかることになりませう。日本の医療制度では、医療費は本人負担が一部、大部分は保険料でまかなわれます。しかしたくさん医療費がかかると、本人負担が増えるばかりか全体の保険料が値上がりしてしまつ仕組みになっています。健康診断の受診率が高い地域は、医療費が少なく保険料も安くすむ、という結果があるようです。50年ほど前から全国に先駆けて健康診断を行っている長野県では、住民の健康

意識も高く、医療費は全国平均よりずっと低いのに平均寿命は男性が全国1位、女性も全国5位になっています。

毎年の健康診断で生活習慣を修正して、健康に長生きできる期間を伸ばすことができるように考えるきっかけにしてほしいと思います。

特定健診は2月26日まで、後期高齢者検診は1月29日まで受けられます。まだ受けていない方はお早めに予約してください。



古川倫也 〓 東川町立診療所副所長

札幌市生まれ、39歳。2001(平成13)年旭川医科大学医学部卒。2005(同17)年北海道家庭医学センター家庭医療専門医研修修了。日本医師会認定スポーツ医、同会認定産業医。

貸し出し図書・ビデオ紹介 文化交流館 ☎82-4245

—お知らせ—

年始は1月5日(日)まで休館です。休館中の返却ポストは、図書と紙芝居のみご利用ください。ビデオ、DVDは冬期破損を防止するため6日(月)以降、貸し出し返却カウンターに返却してください。

★本、DVDの蔵書リクエストをお受けしています★

1人5冊まで14日間、ビデオは1人2本まで4日間

貸し出し検索 ☞ <http://www.lib-finder2.net/higashikawa/servlet/Index>

東京家族 (DVD、映画)

松竹株式会社



瀬戸内海の小島に暮らす平山と妻のとみこは、子供たちに会うために東京へ。開業医の長男、幸一の家で、美容院を営む長女の滋子、舞台美術の仕事をしている次男、

昌次らと久しぶりに顔を合わせる。最初はみんな互いを思いやっていたが、田舎でのんびり暮らす両親と、都会生活の子供たちとは生活のリズムが違いすぎ、少しずつ溝ができてしまう。(146分)

もしかしてぼくは (児童書)

作：内田麟太郎 刊：鈴木出版



ぼく、へびのよる。七さい。とくいなもの“うた”。こわいもの“へびクイワシ”。ぼくは、いつものようにさんぽして、リスさん、バッタのおじさん、ワライカワセミさんに

あいさつしたよ。でも…あれっ?からだがつりりととまった。うしろをふりかえると、ぼくのしっぽをかたあしでおさえ、へびクイワシがわらっていた…!もしかして、ぼく食べられちゃう?!

キタキツネの十二月 (一般書)

著：竹田津 実 刊：福音館書店



1956年から続けてきた竹田津さんのキタキツネの観察は、なんとほぼ50年にわたります。この作品はキタキツネの卒論を書かないと、いつまでも「自分の卒業」

ができないと、竹田津さん自身が区切りをつけるために書きました。北海道の大自然の中で暮らすキタキツネの生態を、カレンダーの日めくりをするように優しいまなざしで観察しました。