



健康みちしるべ

金屋庁舎 健康推進課
清水行政局 住民福祉室

健診を受けていますか？
健康は一生のたからもの

52・2111

あなたは定期的に健診を受けていますか？

特定健康診査は、主にメタボリックシンドローム（メタボ）に着目しており、自覚症状の少ない糖尿病や高血圧などの生活習慣病を予防・解消するためのよい機会です。

自分自身の健康を守るために一年に一度は健診を受けましょう。

●生活習慣病ってどんな病気？

日本人の死因の上位には心臓病、脳卒中といった生活習慣病があります。

生活習慣病は、運動不足や食べ過ぎ・喫煙などの不健康な生活習慣の積み重ねによって引き起こされます。そして、自覚しないうちに肥満・高血圧・糖尿病・脂質異常が進行し、血管が詰まってしまう動脈硬化となり、心臓病や脳卒中・糖尿病の合併症などの深刻な病状が発症する恐ろしい病気です。



●メタボリックシンドロームとは

「最近おなかがぼっこりしてきた」「スボンがきつくなってきた」という人は、メタボリックシンドロームの危険信号です。

メタボリックシンドロームは、おなかの内臓まわりに脂肪がたまることよって起こります。メタボリックシンドロームは、内臓に脂肪が蓄積した肥満に、脂質異常・高血圧・高血糖といった危険因子が2つ以上重なった状態のことです。内臓脂肪がたまっていると、脂質異常症・高血圧症・糖尿病といった生活習慣病を同時に起こしやすくなります。

「血圧が少し高め」など、まだ病気とは診断されない予備群でも、併発することで動脈硬化が急速に進行し重症化していきます。

早期発見

早期治療のためにも
健診を受けましょう

●生活習慣を見直そう

これらの兆しをいち早く発見するために実施するのが特定健康診査です。メタボでなくても、検査の結果から生活習慣病のリスクがわかり、日々の生活の改善点を見つけることができます。

軽度の異常は生活習慣を見直すことで改善することができると、特定健康診査を受け、結果を受け止め、生活習慣を見直したり必要に応じて医療機関を受診したりすることであるの健康は守られます。

●がん検診も併せて受けましょう

日本人の2人に1人はがんにかかり、3人に1人はがんにより命を落としていくといわれています。

しかし、がんは不治の病ではありません。定期的に検診を受けることで早期発見・早期治療につながることもできます。

●有田川町では、バスによる集団健診で特定健康診査と各種がん検診を実施しています。

受診できる内容は加入されている医療保険の種類で異なります。費用は無料で事前の申し込みが必要です。5月の日程に関しては健康応援スケジュールをご覧ください。

乳幼児を子育て中のみなさんへ 子育て支援センターだより

支援センターは皆さまの子育てを応援します。
子育ての話などしながら、ほっと一息つきませんか。
楽しいおもちゃもたくさんあるので気軽に遊びに来てください！

子育てワンポイントアドバイス

家族と一緒に食べるごはんは元気の源です！
食べることは楽しいことと教えてあげましょう

開設日	
子育て 悩み事相談	月曜日 (要予約) ◇ 9:30 ~ 11:30 ◇ 13:30 ~ 16:30
ほっとルーム& 子育て相談	火曜日 ~木曜日
あそびの ひろば	◆第1・3金曜日…0~1歳半 ◆第2・4金曜日…1歳半~就学前 ◆第5金曜日…お休みです 開設時間 ①9:30~11:30 ②13:30~15:00です。
園庭開放 (藤並保育所)	◆時間…第2木曜日 10:00 ~ 11:00 (9月・10月はお休み)
「たまてばこ」 さんの絵本の 読み聞かせ	0 ~ 1歳半 奇数月の第1金曜日(午前中のみ)
	1歳半~就学前 偶数月の第2金曜日(午前中のみ)
にこにこ ひろば	◆対象…1歳半~ ◆場所…金屋文化保健センター1階 ◆時間…第4水曜日 9:30 ~ 11:00

■場所／子育て支援センター(藤並保育所2階)

☎ 090-7966-1697 52-5474 [FAX 兼用]