

毎年受けて健康管理
 特定健診とは、40歳から74歳までの健康保険加入者を対象にした内臓脂肪に着目した健診で、高血圧症や糖尿病、脂質異常症などの生活習慣病を早期発見・治療するために行われています。
 町の国民健康保険加入者の特定健診結果をみると、高血圧と高血糖の人が多く、高血糖は、県でワースト1位となっています。これらの生活習慣病は自覚症状が現れにくいので、異変に気が付いたときにはかなり進行していることも多いです。生活習慣を改善せず、脳卒中や心筋梗塞などの大きな病気を引き起こし、生活に支障をきたす障がいを残す人もいます。

また、国民の3人に1人が命を落としている「がん」も、早期に治療できれば、高い確率で完治すると言われていています。
 受診を控えることで、生活習慣病や「がん」の重症化につながるなどの影響もあるため、年1回は受けるようにしましょう。
健診の受け方
 いきいきほーるで実施する集団健診か、指定医療機関で受ける個別健診で受診できます。受診しやすい時期や会場を選んで、年に1回は必ず受診しましょう。詳しくは広報みずまき5月25日号の折り込みを確認してください。
 また、75歳以上の人は4月以降期高齢者健診の案内が水色封筒で



届いています。指定の医療機関で受診することができます。
健診の種類
 ●基本健診 特定健診、生活保護受給者等健診、国保健診、30's健診
 ▼内容 医師診察、身体測定、血液検査、尿検査
 ●がん検診 肺がん、大腸がん、胃がん、前立腺がん、乳がん、子宮頸がん

健診は受けたあとが大切です

●特定健診の結果

血液検査の結果は以下の3点を確認してください。

- 前回の数値より悪化していないか
- 基準値を超えているものがないか
- 急激な変化がないか

変化があった場合は、必要な再検査を受けたり、生活習慣を見直したりすることが大切です。再検査・要精密検査・要治療と判定されたら、迷わず受診してください。

●がん検診の結果

精密検査を勧められたら、必ず受診しましょう。早期であればあるほど、治療の幅が広がり、完治の可能性が高くなります。

●肥満や糖尿病と分かった人へ

特定健診で肥満や糖尿病があると分かった人は新型コロナに感染した場合、重症化するリスクが高いことが判明しています。ワクチン未接種の人は、医療機関で個別接種を受けましょう。



▲ネット予約

特定健診の結果、生活習慣を改める必要がある、または見直すことが望ましいと判定された人は、私たち保健師や管理栄養士がサポートします。健診結果がどのような意味なのか、自分の健康状態はどうか詳しく説明し、それぞれの人に合った生活習慣の改善方法を一緒に考えていきます。



保健師 福井正人

年1回の特定健診・がん検診

コロナ禍でも受けよう

新型コロナウイルスの感染が心配で、受診を控えていますか。感染予防は大切ですが、健康を守るためにも、年1回の特定健診・がん検診を受けて病気のリスクがないかどうか、確認しましょう。

こんにちはは保健師です

●問い合わせ いきいきほーる健康課 ☎ 2022局3212番



創立45周年 水巻町ともしびの会

我々の会は視聴覚に障がいがある人の役に立ちたいと赤時重俊さんが立ち上げて45年を迎えました。ごみカレンダーの点訳・広報紙の朗読・講演会の手話通訳などを頑張っています。皆さんも私たちの活動に参加しませんか。
 ●問い合わせ 水巻町ともしびの会(中園) ☎ 201-1864

放送大学 10月入学生を募集します

放送大学はテレビやラジオ、インターネットなどで授業を行う通信制の大学です。働きながら大学を卒業したい、学びを楽しみたいなど、さまざまな目的で幅広い世代の人たちが学んでいます。約300の授業科目があり、1科目から学ぶことができます。

- 申込期限 8月31日(水)
- ※入学の相談は随時受け付けています。
- 申し込み・問い合わせ 放送大学北九州サテライトスペース ☎ 645-3201

安全・安心な生活につながる防災事業 助け合い!共助の心を育もう

実際に避難所運営を経験した防災士を招いて、被災時の避難所生活や防災知識を学べる講演会を行います。また、非常食の試食や避難所シミュレーションゲームを体験することができます。

- とき 7月9日(土) 午前10時~午後0時30分
- ※受け付けは午前9時30分からです。
- ところ なかまハーモニーホール(中間市蓮花寺)
- 定員 50人(先着順)
- 費用 無料
- 申込方法 (公社)ひびき青年会議所へ電話、または右のQRコードで申し込んでください。
- ※電話申し込みの場合、月曜日・水曜日・金曜日の午前10時~午後4時にお願います。
- 申込期限 6月30日(木)
- 問い合わせ (公社)ひびき青年会議所 ☎ 246-2396



みんなの掲示板

サークルの会員募集や講座の案内、地域の出来事などを投稿してください。ここは、読者の皆さんからの記事で作られるページです。
 ●問い合わせ 役場広報係 ☎ 201-4321

吉田一子供育成会 歓迎迎ボウリング大会



コロナ禍で2年ぶりの開催となったボウリング大会。みんなで楽しく過ごせました。
 ●問い合わせ 吉田一区

自衛官募集 あなたも国を守る一員に!

- 採用種目 一般曹候補生・自衛官候補生
- 対象 令和5年4月1日時点で18歳以上33歳未満の人
- 入隊時期 令和5年3月下旬から4月上旬に入隊し、採用後は特別職国家公務員となります。
- 試験日 9月17日(土)
- 申込方法 志願票は自衛隊芦屋地域事務所など、近くの地方協力本部に提出してください。
- 申込期間 7月1日(金)~9月5日(月)
- 問い合わせ 自衛隊芦屋地域事務所 ☎ 223-0981

