



さわやかだより

健康福祉センターさわやか ☎76-4006

特定健診を

受けましょう！

私 たちの健康をおびやかす生活習慣病は、自覚症状なく進行するため、異常を確認するために、年に1度、健診を受けて自身の健康状態をチェックする必要があります。

特定健診は生活習慣病になる前段階、もしくは早期に異常を見つけ、生活改善などによって将来的な病気の発症にストップをかけることを目的とした健診です。

現在、40〜74歳の男性の2人に1人、女性の5人に1人が生活習慣病の原因となるメタボリックシンドロームが強く疑われるか、予備軍と言われています。

洞爺湖町も例外ではなく、若い世代からの生活習慣病予備軍が多く、高血圧や糖尿病などの生活習慣病で通院している方が多い状況です。

特定健診をすすめる理由

①生活習慣病のほとんどは症状がありません。発見が遅れ、

病気がどんどん進行すると、医療費などの経済的負担に加え、精神的な負担、生活の質の低下が考えられ、家族にも心配をかけます。発見が早ければ早いほど、治療も医療費も軽く済みます。

②病気の治療中でも症状のない病気まで診療中に発見できるとは限りません。病院で受けるいつもの検査にプラスして特定健診を受けるとより安心です。

③健診にかかる時間は数時間（集団健診は他のがん検診と一緒に受けても1〜2時間程度で済みます。）病気になったら治療に必要な時間は健診の時間の比ではなく、医療費もかかります。特定健診を受けることで、多くの生活習慣病を未然に防ぐことができます。体の状態は刻一刻と変化しますので、年に1回は特定健診を受けましょう！

特定健診のお知らせ がん検診

■5月31日(水)・6月1日(木)
健康福祉センターさわやか

■6月2日(金)
洞爺ふれ愛センター

事前に予約が必要です。詳しくは4月の回覧チラシをご覧ください。

問合せ・申込みは、健康福祉センターさわやかまで



☆赤ちゃん用体重計の貸し出しを行っています☆

■貸出し期間

出生後〜生後3ヵ月まで

■数に限りがありますので、事前に確認をしてください。



◆問合せ

健康福祉センターさわやか

出生後、赤ちゃんの体重が増えているか心配という方は、ぜひ活用ください。