

健診を受けてわかったこと

「受けてよかった。みんなも健診を受けようよ。」  
木村宣昭さんは、健診を受診して病気が見つかった経験から、健診の大切さを実感する一人。「若いときは、病気がなくて気にしなかったよね」と話します。

長年、山のガイドを務め、足には自信があったという木村さん。しかし、比布町に住み始めた平成12年ころから、右足首の冷えが気になり始めました。

「年齢のせいかな」と、足の違和感は一時的なもので、直に良くなるだろうと放置しているうちに痛みだし、ついには、足が上がりなくなってしまうました。

そのころに受けた健診で心電図に異常が見つかり、病院で精密検査をしたところ、右足のつけ根の大動脈に「こぶ」が見つかりました。こぶができることで血管がせまくなり、そのまま放置すると最悪の場合、切断の可能性があったといえます。

幸いにして、早期に発見できたおかげで今ではすっかり良くなり、子どもの見守りや趣味のカメラなど充実した日々を送っています。病気を通じてこれまでの生活を見直し、食事にも気をつかうようになりました。「初めて健診を受けたときはびっく

すべては健診から始まった



近所に住む野内海成くんと一緒に毎朝学校に向かう「きむじい」こと木村さん

左右をよく見て渡ろうね!

毎朝、小学校前で子どもを迎える。いない時は心配で家を訪ねてくる子どももいるという

保健師・栄養士からの健康ワンポイントアドバイス

今までの生活習慣をいきなり変えるのは、結構難しいものです。日ごろから意識して、少しずつ改善していきましょう。

保健センターでは、健康相談をお受けしています。心や体の健康、食事に関する悩みなど、お気軽にご相談ください。  
■相談日 毎週月曜日(他の曜日は、保健師・栄養士が不在の場合がありますので、事前にご連絡ください)  
■時間 午前9時～午後5時15分  
■相談方法 面談または電話(☎85-2555)



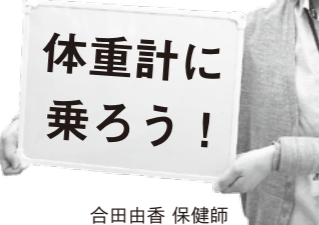
島崎史子 保健師



合田由香 保健師



地域包括支援センター 川島亜希子 保健師



佐々木明美 保健師

75歳以上の方は、地域包括支援センターでも相談を受けています!



地域包括支援センター 阪本早苗 保健師



塩分は控えめにね!

加藤和恵 栄養士

「健康」は自分だけのものではない

日本人の男女ともに平均寿命が世界最高水準を達成するまでになっている中で、「いかに健康で過ごすことのできる期間を長く保つか」がとても重要になってきています。

「健康」は、健康なときにはそのありがたさに気づきにくく、忙しい毎日の中で、私たちはつい自分の健康に無関心になりがちです。

しかし、「忙しい」「自分は大丈夫」「まだ早い」などという理由をつけて、自分の体と向き合わず、大切な健康を失ってしまったとき、その後悔は計り知れません。

ずっと健やかに、ずっと明るく幸せに暮らすためには、まず健診を受けて自分の体の状態を知ることが大切です。

誰もが最期まで健康でいきいきとした生活を送りたいと願っています。健康を失ったときに後悔するよりも、健康であるときにこそ時間をつくって、一度健診を受けませんか。

自分だけではなく、家族、大切な人のためにも、健診を受け、あわせて周りの人たちにも勧めていきましょう。あなたは、自分の体のことをどれだけわかっていますか。それがわかるのが健診なのです。

教えて! 健診Q&A



Q 健診は誰が受けられるのですか?

A 40歳から74歳までの比布町国民健康保険(国保)加入者は「特定健診」、75歳以上の後期高齢者医療保険加入者は「後期高齢者健診」が受けられます。比布町国保以外の加入者には、加入している各医療保険者にお問い合わせください。

また、町では20歳から39歳までの方を対象に、保健センターで総合特定健康診査を実施しています。

Q 健診はどこで受けられますか? いくらかりますか?

A 保健センターで7月と10月に集団健診を実施しています。また、特定健診は町の指定医療機関で3月31日まで受けることができます。費用は40歳から74歳までの比布町国保加入者と20歳から39歳までの方は1000円、75歳以上の後期高齢者医療保険加入者は500円です。指定医療機関については、お問い合わせください。

Q 毎日忙しくて、健診へ行く時間がないのですが。

A 健診は年に一度、ほんの数時間で済むので、早めに予定を立てておいてください。健診は、自分の健康状態を知る絶好の機会と前向きに考えましょう。

Q 健診で何か病気が発見されたら怖いのですが。

A 生活習慣病の多くは、初期の段階で発見されれば治療が可能で、時間も費用もそれほどかからずに済みます。病気の発見を恐れず、早期の発見は幸運なことだ、という気持ちで健診に臨みましょう。

Q 持病で病院に通っているのですが、健診を受けなくてもいいですか?

A 持病の治療では、検査を受ける可能性がありません。通院している場合は、かかりつけの医師に相談して健診を受けてください。