

Health up for Smile! 保健師・栄養士メモ

問 健康についての様々な相談にいつでも応じています。お気軽にお問い合わせください。
保健課 保健対策係 Tel: 474-1111 (内線 164~168)

志布志市健康カレンダー(11月・12月)

健(検)診や健康相談・育児相談をご利用ください。

1歳6か月児健診【13:00～13:30受付】
11月22日(火):健康ふれあいプラザ 12月14日(水):健康ふれあいプラザ
3歳児健診【13:00～13:30受付】
11月29日(火):健康ふれあいプラザ 12月22日(木):健康ふれあいプラザ
乳児健診【13:00～13:30受付】
12月13日(火):健康ふれあいプラザ
両親学級【9:20～9:30受付】
12月4日(日):志布志子育て支援センター「はぐくみランド」
5歳児歯科検診【13:00～13:30受付】
12月15日(木):健康ふれあいプラザ
2歳児歯科検診【13:00～13:30受付】
12月2日(金):健康ふれあいプラザ
1歳児お誕生相談【9:30～10:00受付】
12月6日(火):健康ふれあいプラザ 12月16日(金):やっちくふれあいセンター
育児相談【10:30～12:00】
12月6日(火):健康ふれあいプラザ 12月16日(金):やっちくふれあいセンター
育児学級【9:30～10:00受付】
11月28日(月):健康ふれあいプラザ 12月20日(火):健康ふれあいプラザ
女性がん検診
11月15日(火)、16日(水)、17日(木)、18日(金)、 24日(木)、25日(金) ※18日は午前のみ実施 12月7日(水)、8日(木)、9日(金)、10日(土)、11日(日) ※時間会場等詳しくは、個別に配布される文書でご確認ください。

+ 11月・12月の日曜・祝日当番医 +

11月

20日	石神診療所 (内科、皮膚科) Tel. 474-0107
	陽春堂内科診療所 (内科) Tel. 472-5511
23日	びろうの樹脳神経外科 (脳神経外科、内科) Tel. 477-1212
27日	大山病院 (内科) Tel. 472-1400
	さくらやクリニック (泌尿器科、内科) Tel. 472-1100

12月

4日	手塚クリニック (内科、外科) Tel. 472-5565
	山下クリニック (内科、外科) Tel. 487-9001
11日	えびはら皮膚科 (皮膚科) Tel. 478-0370
	藤後クリニック (内科) Tel. 472-1237
18日	はまさき耳鼻咽喉科 (耳鼻咽喉科) Tel. 473-3387
	山口内科 (内科) Tel. 473-1188
23日	松下医院 (内科、外科) Tel. 472-1124
25日	井手小児科 (小児科) Tel. 473-3211
	びろうの樹脳神経外科 (脳神経外科、内科) Tel. 477-1212
31日	大山病院 (内科) Tel. 472-1400

※夜間に病気やケガで困ったときは「曾於医師会夜間急病センター (Tel: 482-5899)」までお問い合わせください。
※都城市・北諸県郡管内の休日の救急診療機関は、電話でのテラプ案内 (Tel 0986-23-5555) をご活用ください。
※受診すべきか判断がつかない場合は大隅広域夜間急病センター電話相談 (Tel 0994-45-4119) をご利用ください。

母子手帳の交付日は…

- 本庁: 第1・第3水曜日の午後
- 松山支所: 第2・第4水曜日の午前
- 志布志支所: 毎週月曜日の午前

今月お話しするのは…

保健師の持留です!



集団や個別での特定健診を受診された皆さん、結果はいかがでしたか?
基準値より数値が少し高かった方や、紹介状が入っていたけどいつものことだと放置している方「症状もないし、これくらいなら大丈夫!」そう思っていないませんか? 次の表は57歳で心筋梗塞になった方の健診結果を表にしたものです。
37歳でBMI 25以上(肥満)、40歳で高血圧、50歳で高血糖と心電図異常を指摘される等徐々に重症化していく様子が分かります。
「こうなることがわかっていたら、もっと気を付けていたのに」と後悔する前に、特定健診を受けることで見えてくる将来に、しっかりと目を向けてみませんか?

「健診結果、これくらいなら大丈夫!」
それってホントに大丈夫?

	37歳	38歳	39歳	40歳	41歳	42歳	43歳	44歳	45歳	46歳	47歳	48歳	49歳	50歳	51歳	52歳	53歳	54歳	55歳	56歳	57歳
検査結果	BMI25以上																				
											高GPT										
											高血圧										
											高中性脂肪										
心電図											低HDL										
											高血糖、陰性T波										
											反時計方向回転										
治療											ST-T異常										
											異常Q波										
陳旧性心筋梗塞治療																					

厚生労働省: 生活習慣病健診・保健指導に関する在り方に関する検討会資料より

健診を受けて何がわかる?
「健診(健康診断)」は、病気の危険因子を発見するためのものであり、病気をそのものを発見する「がん検診」等とは目的が大きく異なります。
健診結果で基準値から外れているものがある場合は「病気を引き起こす危険因子がある」ということが分かります。そのため「これくらいなら大丈夫」ではなく、「この数値が基準値から外れているということは、今後、病気を引き起こすかもしれない。今」のうちに数値を基準値に近づけておこう」と考えてみてはどうでしょうか。
健診で危険因子がわかると、具体的にどのような生活習慣の改善が必要かが見えてきます。生活習慣を見直し、継続できそうなことを何か一つでも取り組み、無意識でもできるようなまで続けることで、すぐに結果が現れるもの、5年後・10年後に結果が現れるもの、様々ではありますが、身体はこたえてくれます。「病気で苦しむ自分」へ進む道を「自由に好きなことを楽しんでる自分」へ進む道に転換する可能性が広がります。今までは「これくらいなら大丈夫」と健診の結果を放置していた方、せっかくなので「健診を受ける」というスタートを切っているの、次のステップを踏んでみませんか?

特定健診を受けることで、こんなお得なことがあります!
●健診料5400円が無料!
●生活習慣病を予防でき、さらに医療費が安くなる!(健診を受けない人に比べ、医療費が年間約11万円もお得)
●無料で保健指導を受けられる!(あなたに合った生活習慣改善方法を一緒に考えます)
皆さんが歩いていく道が、明るい未来につながっていることを願っています。

そして、まだ健診を受けていない方。国民健康保険の方は、今年度12月までは、医療機関で個別健診を受けることができます。チャンスは残り1か月を切りました!
国民健康保険の方へ

上手に歯みがき!

10月に行われた5歳児歯科検診で、むし歯も処置歯も無かった子どもたちです! 続きは42ページに掲載しています。

はると 陽翔 ちゃん

あけ 葵 ちゃん

まう 舞羽 ちゃん

けんしん 堅心 ちゃん

りょう 稜央 ちゃん