

健康の意味

皆さんが過ごしたいこれらの人生はどのようなものですか？多くの人は人生の時間を、きれいな風景を見て美しいと感じたり、美味しいものを食べて楽しんだり、家族や仲間と楽しい時間をすごして笑ったりしたい、と考えられているのではないのでしょうか。

そのためには何が必要でしょうか。人によって様々な条件があげられると思いますが、やはり「健康な体」があってこそでしょう。健康は希望する生活を過ごす上で基本となるものです。今月号では、健康チェック方法と健康の大切さについてふり返りたいと思います。

「健康チェック」の特定健診

体は、年々変わっていきま。この体の状態を確認する方法の一つが特定健診です。例えば車なら、どんなにいい車に乗っていたとしても、使っていると気づかない間に、修理や調整の必要などころが出てきます。そのため安全・安心に運転できるように定期的な車のチェックや車検という投資が必要です。「体」の車検にあたる、特定健診は1年に1回の受診が必要で。全ての病気を防ぐことは不可能ですが、特定健診を利用することで、多くの生活習慣病を予防できる可能性があります。

- 健康チェックの方法
- 特定健診・基本健康診査
- 人間ドック

特定健診とは・・・

○各部位別のがん検診  
※町民の方は町実施のがん検診で、胃・肺・大腸・子宮・乳がん検診が受診できます。

40歳から74歳の方を対象とした健康診査で、医療保険者毎に実施します。佐呂間町特定健診対象者は、国民健康保険の加入者となります（今年度は平成24年1月実施予定）。国保以外の保険に加入の方は、各保険者が指定する医療機関で受診することとなります。

◆町で受けられる健康診査

- ▼39歳以下 健康診査 3,500円
- ▼40歳～74歳 特定健診 1,500円
- ▼75歳以上 健康診査 300円

健康部品の交換はできません

健康を目指すためには、車検で見つかった不具合を修理す

車のエンジンは交換できても  
心臓は交換できないモー



るのではないのでしょうか。保健推進係では、皆さんがより健康で、希望される幸せな生活を送られることを願います。各種健診や健康に関するお問い合わせ、ご質問は役場保健推進係にご相談ください。

【お問い合わせ】  
役場保健福祉課保健推進係  
Tel 2-1212



あいあいランドのお知らせ

今月は、2歳児以上を対象に「調理実習」を行います。食生活改善推進員の協力を得て、親子一緒に調理実習を楽しみましょう。今回は「おはぎ、作りに挑戦します。」

- ◎日程 11月16日(水) 10時～11時30分
- 場 所 町民センター
- 持ち物 エプロン・おしぼり
- 費用 材料費(300円程度)
- \*参加される方は11月8日までに申し込んでください。

12月の事業紹介

- ☆赤ちゃん相談
  - ◎日程 12月6日 10時～11時30分
  - 身長・体重の計測と子育てに関する相談ができます。保健師・栄養士が来所しますので、お気軽にご相談ください。子育て支援センターは自由解放日です。計測・相談のない方も遊びにきてください。
- ☆お話あいあい
  - ◎日程 12月7日 10時30分～11時30分
  - 武道館・温水プール職員による「親子ふれあい体操」を行います。体操を通じてお子さんとのコミュニケーションをはかりながら、楽しい時間を過ごしましょう。2歳児以上の親子が対象です。
  - \*12月2日までに申し込んでください。お子さんもお母さんも活動しやすい服装で来てください。
- ☆あいあいランド
  - ◎日程 12月21日 10時30分～11時30分
  - 場 所 町民センター
  - 12月はクリスマス会を行います。歌ったり踊ったり、ワクワク・ドキドキすることがいっぱい!!
  - \*12月13日までに申し込んでください。

お知らせ

11月28日の「あそびの広場」(0・1歳児)、午後の自由解放は、保育所が休所のため、支援センター事業もお休みになります。



赤や黄色・・・色とりどりに色づいた葉が1枚1枚と落ち、季節は秋から冬に移り変わろうとしています。どんどん日が短くなり、暗くなるのが早くなりました。そんな、秋の夜長はテレビのスイッチを切り、お子さんと一緒にお話したり絵本を楽しむなど、親子でゆっくり過ごすのもいいですね。

『あそびの広場』をご存知ですか？

「あいあい」では、年齢別に親子で手遊びや体操、絵本の読み聞かせを楽しむ『あそびの広場』を行っています。0・1歳児は月曜日、2歳児以上は火・金曜日(10時～11時30分)です。  
「あいあい」は10時から開放していますが、お子さんのペースに合わせて来所してくださいね。



パパママたまご教室のお知らせ

今回は、妊婦さんと0歳児保護者を対象に、木村助産師(遠軽町)による【産前・産後のおっぱいケア】を行います。  
◎日程 11月9日(水) 10時～11時30分  
\*参加される方は11月7日までに申し込んでください。

- \*上記の活動は、「サロマガンキマイレージ」の対象です。各事業に参加される方は、ポイントカードをご持参ください。
- \*子育てに関する事業は、健康カレンダーに記載していますのでご確認ください。