

継続は



力なり

続けよう、健康づくり

国保に加入しているみなさん、昨年10月の総合住民健診はお済みですか？

平成24年度の受診者は、12月末日現在168名(全体では367名)。約3人に1人が受診したことになります。

町では一人ひとりの健診結果から、健診結果説明会を行い生活習慣を見直すお話しをさせていただいたり、食生活からの健康を考える「栄養バランス塾」を開催するなど、みなさんの健康づくりのお手伝いをしています。

3月まで「バースデー健診」などが受診できますので、まだ受診がお済みでない方は、ぜひ健診を受けましょう。

●総合住民健診

受診者全体(※)	367名
うち国保加入者	168名

(※1) 社保、事業所健診、後期高齢者健診など含む

申し込み、お問い合わせは
 役場住民課保険医療係
 (電話) 33-2211-1P 電話: 33-5028
 健康推進課健康づくり係
 (電話) 31-2940-1P 電話: 31-2941

ふれあい健康通信

赤ちゃんができたら

ふれあいセンター内 健康づくり係に妊娠届を提出し、母子手帳と妊婦健診受診券等が発行されます。

妊婦さん訪問

妊娠中に、その時期に合わせた相談や体調確認を行うため、保健師が妊婦さんの自宅を訪問します。お腹の赤ちゃんの成長と妊婦さんの体と心の調子を整えるための相談を行っています。



保護者は、生後14日以内に出生届を役場に提出します。出生届が出されると、保健師から保護者へ連絡し、赤ちゃんとの最初の出会いが始まります。

赤ちゃん訪問

赤ちゃんの身体測定をし退院後の成長を確認します。母乳やミルクの量、お母さんの体調などから個々の状況に合わせた相談を行います。



お子さんの健やかな成長と発達を応援!

～喜茂別町では、どのように子どもの成長発達をみていくの?～

子育ては、家庭の中だけで完結するものではなく、様々な人とのかかわりの中で子どもたちの心は育ち、親も成長していけるものです。頑張り過ぎずに周りの協力を得ながら、心の余裕をもって子育てを楽しめるといいですね。



菊田保健師

このような流れで、喜茂別町では就学前までの親子の成長と発達をサポートしています。

里帰りなどで喜茂別町に滞在中の親子についてや個々の状況に合わせての相談も受けています。お気軽にご相談ください。

(連絡先: 健康づくり係 IP 端末31-2941)

1ヶ月健診

出産先の病院で行います。病院から町に連絡が入ることもあります。



乳児健診

2ヶ月から歩けるようになるまで保健師・小児科医・栄養士が、お子さんの成長と発達確認、子育ての悩みを一緒に解決していきます。



5歳児健診

年1回、年長組になる前の3月に実施しています。それぞれのお子さんの成長の伸びのアドバイス等を行います。保健師・小児科医・栄養士・歯科医師・歯科衛生士・心理士の各専門家が相談に応じています。



1歳6ヶ月健診・3歳児健診

満1歳6ヶ月～2歳までのお子さんと満3歳～4歳未満のお子さんを対象に、保健師・小児科医・栄養士・歯科医師・歯科衛生士・心理士が総合的に成長と発達をみています。



特定健診は1年間の身体の通信簿!

喜茂別町の特徴として、健診を受けられた方の中で糖尿病の予備軍の方や治療が必要な方が道平均より多いとの結果がでています。健康に過ごすには身体の状態を知っておくことが大切ですので、1年に1度健診を受けましょう!



(左から) 大西看護師、今橋保健師、中沢保健師、菊田保健師

お問い合わせの多い質問

Q これから特定健診を受けるには?

A 町内で受けられるバースデー健診をお勧めしています。健診と一緒に各種がん検診やピロリ菌検査などのオプションもつけることができます。

Q バースデー健診というから、誕生日じゃないと受けられない健診なの?

A バースデー健診は、誕生日以外でも年に一回無料で受けることができます。国保に加入している30歳から74歳までの方が対象です。毎年の誕生日に特定健診を受けるきっかけにしてください。

健診結果を生かしています!

自分の身体についてこのままじゃまずいぞ!とっていたから10月に特定健診を受けた後、保健師さんと相談して目標を立てて生活習慣をあらためることにしました。

この1年、無理せず続けて今年の数値を楽しみにします!



桃木由孝さん

続けますよ!

健診結果説明を受けましたが、おかげさまでまた元気に過ごせそうです。でも人間だから壊れることもあると思います。この状態を崩さないために健診を毎年続けて受けていきますよ!

今後は、生活習慣の中にスポーツを取り入れていきたいですね。



齋藤信一さん