

# お済みですか、体のチェック

検診は終わった。では、その後は？

22年度の特定健康診査、がん検診、結核検診や骨検診などの各種検診は、10月12日で終了しました(※クーポン券による女性の検診は、12月31日まで実施しています)。暑い中、朝早くから大変お疲れさまでした。皆さんのお手元に、検診結果が届いたでしょうか。町では、検診結果にあわせて、特定保健指導(メタボ改善プログラム)や骨粗しょう症予防教室などの健康教室と一般健康相談を実施しています。また、各行政区で栄養講習会や健康相談カメラリーナでは健康運動教室なども開いています。それぞれ該当する人には、お知らせを送っています。

自分の検診結果を、もう一度確認し、検診結果票を持って各種教室、栄養講習会や健康相談に参加してみませんか。あなたの健康管理に役立つことが、きっと見つかります。これまで、年に一度、どこかの健診機関で、健康診査やそれらに増えてしまった人もいるか

## 大丈夫と思わずに 早めの精密検査を

各種検診で「要精検」となった皆さん。精密検査は受けましたか。症状がないから大丈夫だと思っていないませんか。本年度の特定健診では、病気の早期発見、早期治療をするため、また一人でも多くの人に健診を受診してもらうため、これまででは医師の判断が必要とされた「心電図・貧血・眼底」の検査を全員に実施しました。



翁島地区の栄養講習会



健康運動教室でのカローリング



特定保健指導の改善プログラムに取り組むことで、ほとんどの皆さんに成果が出ます。まずは参加してみましょう。参加者の中には、腹囲が10センチ以上も減った人もいました。

れに相当する検査を受けている人や病気の治療中の人は、町で実施する健診は受けなくてもよいとされてきました。20年度に導入された特定健康診査では、40歳以上74歳までの人は、治療中の人も含め、全員が自分の加入している保険者が実施する特定健康診査を受けることになっています。社会保険などの被保険者で、まだ健診を受けていない人は、それぞれ加入の保険者に問い合わせの上、受診してください。

もしも、改善は難しくなります。がんなどの各種検診はもちろん、ぜひ、早いうちに精密検査を受けましょう。▼問い合わせ先 保健福祉課 健康づくり業務 電話(62)2115



大好きなお外で、パパと一緒にポーズ。

最近、手押し車で歩く練習をしている悠くん。1人で歩いて、大冒険を始めるのも、もうすぐです。パパとママは、ますます目が離せません。

## 小野寺 悠くん

平成21年12月生まれ  
～木地小屋  
稔さん・淳さん夫婦の長男

「身の回りにあるものを、とりあえず口に運んでしまうので、目が離せません。特にティッシュは危険ですね」と笑顔で話すママの淳さん。いろいろなことに興味を持ちだした、やんちゃ盛りのお悠くんは、いつも生傷が絶えないそうです。おじいちゃんとおばあちゃんも、悠くんをとてもかわいがっていて、一家は悠くんを中心に回っているんだとか。パパの稔さんが休みの日には、悠くんを連れてお出かけをするのが一家の過ごし方だ。 「悠がもう少し大きくなったら、一緒にバイクで出かけた」と話す稔さんと、「危ないから駄目だよ」とやさしく笑う淳さん。本当は、ママも一緒に出かけたかったかもしれませんね。 ※「笑顔でこんにちは」に掲載希望の人は広報担当まで申し出てください。 電話(62)2111

## サークル紹介

### Circle introduction

「英語で勉強して、初めて知ったこともあります」 「勉強も楽しいけど、みんな話をするのが楽しい」と笑顔で話す会員の皆さん。アットホームな雰囲気の中で授業は進んでいきました。 同会では、会の活動に興味のある人や見学希望の人も募集しています。 ※このコーナーでは、活動をPRしたい団体を募集します。希望する団体は広報担当まで問い合わせてください。 電話(62)2111

## 日本文学を英語で読む会 (押田キャサリン代表)



(写真左) 英語で書かれた奥の細道を音読しながら、芭蕉の気持ちに思いを馳せる (写真右) ジェスチャーを交えながらテキストを説明する押田先生

教室の中での会話も、基本は英語を使用します

