

Everyone's infirmary

みんなの保健室

おうむすこやか健診は「未来への投資」です！

「健診なんて、どこも悪くないから今は必要ない」と、受診を先延ばしにしていますか？
健診は、自覚症状がない病気を見つけ出し、重症な病気へ進行しないよう、予防するための入り口となります。

ご自身の健康を維持し、仕事や趣味、家族との楽しい時間を続けられるよう「未来への投資」を始めてみませんか？



なぜ毎年健康診断を受ける必要があるのか？

1. 自覚症状がない病気の早期発見

高血圧・糖尿病・脂質異常症（高コレステロール）、そして初期のがんなどは、症状が出たときにはすでに進行しているケースが多くあります。健診でわずかな数値の異常や所見（肝機能異常、貧血、尿潜血など）を見つけ、早期に対処することで重症化を防ぎ、早期治療につなげることができます。

2. 毎年の数値を見比べてこれからの身体の変化を予測する

健診データは毎年比較することが大切です。今年の数値が基準値内でも、昨年から急激に変化している場合は注意が必要です。過去からの傾向を分析することで、将来かかる可能性の高い病気を予測し、より早い段階で生活習慣の改善や必要な治療を開始することができます。

3. 健診は「未来の医療費」の節約にもつながります

重篤な病気を発症すると、治療費や入院費が高額になるだけでなく、仕事や生活にも大きな支障が出ます。年に一度の健診で健康管理を続けることは、長期的な視点で見れば、医療費や介護費の大きな節約につながります。

受診された方の声を紹介します

「若い時は健診結果が届いても、元気だしどこも悪いところはないし…とあまり気にしていなかったけど、体重は増える一方で数値が高くなっていくので、さすがに心配になってきました。必要な所は、病院でも相談しながら、仕事を続けて家族に心配をかけないように気をつけていきます」(40歳代男性)

「血圧の薬は飲んでいるので定期的に病院には行っているけど、健診結果はわかりやすく色がついていて、自分で気になっている検査数値の変化を見て、食事や運動のことを気をつけるようにしています」(70歳代女性)

未来の自分のために、「おうむすこやか健診」をご利用ください

健診の詳細は、折り込みチラシ「おうむすこやか健診のお知らせ」をご覧ください。

健康推進課保健係

Activity Report

地域おこし協力隊 ～活動レポート～



地域おこし協力隊 観光支援員 柳原 綾佳さん

新年度を迎え、雄武町で地域おこし協力隊として活動するのよい最後の一年となりました。これまで多くの方に支えていただきながら活動してきましたが、今年度も地域の皆さんとの関わりを大切にしながら、一つひとつの取り組みに丁寧に向き合っていました。

昨年度は、町内で活動する地域おこし協力隊が集まり、イベントの企画・開催にも取り組みました。配属先が異なる協力隊同士で協力しながら準備を進めるとともに、町内の事業者の皆さまにもご協力をいただきながら、地域の方々に参加していただくワークショップ形式のイベントを開催しました。来場された方

に楽しんでいただきたながら協力隊の顔を知っていただくきっかけにもなり、地域の方々と交流する貴重な時間となりました。また、町内外で開催されるイベントの準備や運営に関わるほか、稚貝作業や昆布干しのお手伝いなど、雄武町の基幹産業である漁業に触れる機会もありました。実際の作業を通して地域の仕事や季節ごとの営みを知ることができ、現場でしか感じられない大変さや、やりがいにも触れることができました。雄武町の魅力や地域の暮らしを改めて実感しました。

さらには、今後の活動に向けては、キャンドル制作について学ぶ機会を作り、地域で活かせる取り組みについて模索していきます。

これまでの経験を活かしながら雄武町の魅力を発信し、地域の皆さんと一緒に楽しめる活動が続いていきたいと思います。どうぞよろしくお願いたします。

※地域おこし協力隊でのコーナーを順番に担当しています。お楽しみに。

Kids わんぱくキッズ



3月13日(金)、子育て支援センターでは、昨年4月から仲良し親子教室に通ってくれた子どもと保護者へ感謝の気持ちを込めて、「修了式」を行いました。

1年間のこどもの成長を「おおきくなったね」とともに喜び、これからもすくすく大きくなってほしいという願いを込めた式となりました。子どもたちに1人ずつ修了証書と、支援センターからの絵本のプレゼントを渡しました。その後、職員による出し物として、パネルシアター『パンパンサンド』や大型紙芝居の読み聞かせが行われ、子どもたちは楽しんでくれているようでした。これからも子どもたちの成長と一緒に楽しみ、見守っていききたいと思います。