

温泉活用健康増進事業

糖尿病に対する健康法

外出する機会の少ない高齢者のための健康教室で、今回は町の保健師による講話と健康相談を行います。気軽に楽しみながらできますので多数ご参加ください。

- ▶日時 / 3月23日(火) 午後1時30分から
- ▶会場 / サンセットプラザはぼろ(浴室・休憩室)
- ▶参加料 / 入浴料550円(回数券・割引券使用可)
※健康ドリンクのサービス有り
- ▶参加資格 / 65歳以上で温泉入浴に支障の無い方
- ▶参加申込 / 期限: 3月16日(期日厳守)
申込先: すこやか健康センター

◎バスを無料運行します

栄町南団地バス停前	午後1時00分出発
道立羽幌病院バス停前	1時03分
東出商店前(幸町)	1時06分
道新羽幌支局前(南5の6)	1時10分
羽幌ターミナル前(旧駅)	1時13分
旧NTT横(南大通4)	1時16分
内山商店(北町)	1時22分

3月の保健カレンダー

実施日	保健事業名	受付・実施時間	会場
2日(火)	苺クラブ	9:45~11:30	すこやか健康センター
3日(水)	お茶の間公開講座「糖尿病学」~(※下記参照)	13:30~14:30	
4日(木)	乳児健診	13:00~13:30受付	
5日(金)	住民健診 結果説明会	8:45~受付	
8日(月)		9:30~受付	
9日(火)		9:30~受付	
11日(木)	3種混合予防接種	13:30~14:00受付	
15日(月)	リハビリ教室	13:30~16:30	
16日(火)	フッ素塗布	12:30~13:00受付	
17日(水)	あいあいサークル(乳児育児相談)	9:30~11:15	
18日(木)	住民健診 二次結果説明会	9:30~受付	
19日(金)	苺クラブ	9:45~11:30	
24日(水)	麻疹予防接種	13:30~14:00受付	

健康相談 3月22日(月)

実施時間	会場
10:00~11:30	川北老人福祉センター すこやか健康センター
13:00~15:00	
内容: 健康相談、栄養指導、血圧測定、軽い運動など、健康手帳をお持ちの方は、ご持参ください。	

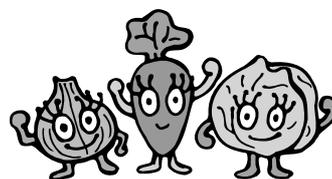
お茶の間公開講座「糖尿病学」

「誰でもわかる! 糖尿病ってどんな病気?」

羽幌町の住民健診では、5人に1人が糖尿病の疑いがある、もしくは糖尿病で治療中であるとされています。(平成14年度の結果です。)

糖尿病は自覚症状が少ないため、多くの人が異常に気づかずに過ごしていることや治療をはじめても途中でやめてしまう人も少なくありません。まずは糖尿病についての知識を確認し、きちんと対応することが大切です。

- 日時 / 3月3日(水) 午後1時30分から1時間程度
- 場所 / すこやか健康センター
- 内容 / 糖尿病に関する講話
- 講師 / 留萌保健所長 医師 根本隆一 氏



たばこと健康被害

健康日本21（厚生労働省が発令した21世紀における国民健康づくり運動の略）の報告書では・・・

●喫煙者の多くは、たばこの害を十分に認識しないまま、未成年のうちに喫煙を開始している。

●未成年期に喫煙を開始した者では、成人になってから喫煙を開始した者に比べて、たばこ被害による病気の危険性はより大きい。

●本人の喫煙のみならず、周囲の喫煙者のたばこの煙による受動喫煙も、肺がんや循環器の病気、呼吸器の病気、乳幼児突然死症候群などの危険因子である。

と報告されています。

1999年喫煙と健康問題に関する実態調査（喫煙が及ぼす健康への影響調査）が国で行われ、その結果喫煙者の約85%の人が「喫煙で肺がんにかかりやすくなる」と思っている一方で、「気管支炎」約65%、「喘息」約60%、循環器に係る病気「心臓病」約

41%、「脳卒中」約35%、「胃潰瘍」約34%、妊娠への影響80%、歯周病27%といった知名度で病気の種類によつては、たばこの健康影響に関する認識が低い傾向にある事がわかります。

更に、たばこに依存性がある事を知っている人は約52%で残りの半数近くの人たちが認識していません。

このように、喫煙していてもたばこが自身に与える影響を十分に認識できていない現状があり、未成年期からたばこの被害を理解しておく必要があると思います。

近頃は、企業や公共施設、喫茶店など町の色々なところで禁煙、分煙整備が進められています。

健康被害を考えると禁煙ができれば、それになうものはありません。喫煙者同士、たばこにまつわる健康について話し合ってみてはどうでしょうか。

健康に関する悩み、相談を健康センターでは行っています。お気軽にご連絡ください。