あしたも元気

年に一度の健診で健康管理を

元気なうちから健診を受けましょう

市が行っている基本健康診査を受けた約半数以上の方に高脂血症・高血圧・糖尿病といった所見がみられます。

これらの病気は、自覚症状がほとんどなく、健診などで指摘されて、はじめて病気に気付かれる方が多いようです。

ところが、恐ろしいことにこれらの病気は、そのまま放っておくと、脳卒中や心筋梗塞といった命にかかわる病気を引き起こしてしまいます。

そのため、40歳を過ぎたら自覚症状がなくても、年に一度は健診を受けて健康状態を確認し、食生活や運動・休養といった生活習慣を見直していくことが大切です。

健診を受けるだけで安心していませんか

昨年度のミニドック検診で、医療が必要とされた方のうち、約半数の方は、その後、病院を受診していませんでした。その理由は、「症状がないから」「病院受診は面倒だから」「なんとなく」がほとんど。

また、毎年のように検診を受けて、いつも医療が必要という結果が出ているにもかかわらず、受診していない方も見受けられます。

健診を受けるだけで安心するのではなく、健診結果の指示に従い、医療を受けることも、命にかかわる病気を防ぐために大事なことです。

もう一度、健康診断の結果を見直して、もし医療が必要なのにまだ病院を受診していない方がいましたら、早めに医療機関にご相談することをお勧めします。

また、普段、健診を受ける機会のない方は、市の健診を受診し、ご自分の健康管理にご活用ください。

▼問い合わせ　健康推進課
（しんた21内☎85－0100）

今月のアドバイザー
大澤（おおさわ）　真由美（まゆみ）　保健師

人が輝き　まちがときめく

仲間たち Group

障害のある子どもと親の会『ぽぽくらぶ』

会員同士、励まし合いながら、子どもたちをしっかり育てます

『ぽぽくらぶ』は、本年7月に障害のある子どもたちに充実した余暇を過ごしてもらい、親同士も交流し、助け合おうと、鷲別小学校の特殊学級に在学する児童とその親などにより結成されました。

現在、会員は7家族19人。毎月第3土曜日に、会員の親が無償で貸してくれる美園町のアパートに集い、子どもと楽しく遊びながら、交流しています。

また、会では活動について地域のみなさんに知ってもらおうと、フリーマーケットなどのイベントなどにも取り組んでいます。

会長の窪田（くぼた）るみさんは、「スタートしたばかりの会ですが、和気あいあいと活動しています。障害のある子の親にとっては、外出は大きな負担で、どうしても家に閉じこもりがち。学校が完全週5日制になり、ますます大変です。会では、交流を通して、みなさん、上手にストレスを解消しています。将来は、互いに子どもの障害や行動を理解し、安心して子を預け合って、時間がつくれるようになると良いですね」と会の雰囲気や抱負を話してくれました。

「障害のある子どもの親は、たくさん悩みを抱えているはず」と話すのは副会長の青木明美（あおきあけみ）さん。

「特に、子どもが入学するときなどは、不安でいっぱい。悩みや不安を話し合い、お互いを理解し励まし合うことができれば何よりです。これからは、交流の輪を少しずつ広げていきたいですね」

入会を希望される方は、窪田さん（☎87－3637）までどうぞ。

※会費…1家族につき入会金1千円、月会費500円（光熱水費）。