

## 8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
1日(金)	苺クラブ	9:20~11:30	すこやか健康センター
7日(木)	乳児健診	13:00~13:30受付	
19日(火)	苺クラブ	9:20~11:30	
	リハビリ教室	13:30~16:30	
20日(水)	風疹予防接種(幼児)	13:30~14:00受付	
21日(木)	1歳6カ月児健診	12:30~13:00受付	
22日(金)	あいあいサークル (乳児育児相談)	9:20~11:30	
27日(水)	3歳児健診	12:30~13:00受付	

### 乳幼児股関節脱臼検診 8月12日(火)

実施時間	会場
14:00~14:30	北海道立羽幌病院

### 健康相談 8月26日(火)

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

## 温泉活用健康増進事業

### 簡単マッサージ&ストレッチ【肩編】

外出する機会の少ない高齢者のための健康教室で、今回はスポーツ整体トレーナーによる実技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/8月19日(火) 午後1時30分から
- ▶場所/サンセットプラザはほる(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:8月14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

### 離島住民健診結果説明会

会場:研修センター

- ◎ 焼尻地区 8月4日(月) 10:00~
- ◎ 天売地区 8月5日(火) 10:30~

# 保健

すこやか  
健康センター  
☎2-6020

## こんにちは保健師です

### 住民健診の結果を もらったらどうする?

健診は、受けっぱなしでは意味がありません。検査結果を元に生活上のアドバイスを受けた場合はできるだけ、それに近づける生活を心がけ、自分の健康は自分で守る意識をもつことが大切です。

羽幌町の住民健診では『高脂血症』『高血圧』『糖尿病』『肥満』が多く見られます。これらを指摘された人は、まず自分の適正体重を認識し、体重を調整することが必要です。

洗面所・玄関・茶の間など見えるところに体重計を置き定期的に測定してみましょう。できれば家族で体重測定日を決め協力しながらダイエットできるといいですね。

さて、自分の体重を把握したら次はそれをどう調整するかが問題です。まず誰もが思いつくのが『食事』と『運動』ですね。

食事の工夫として、同じ動物性脂肪なら肉より魚、野菜の量を多く食べるため生野菜より火を通してかさを減らす(夏本番、車庫で焼肉をする時は必ず野菜も加えて!)、塩以外の香辛料(コショウやボン酢、唐辛子など)を利用するといった工夫もいいですね。また、食事のバランスも重要です。1日に必要な栄養を摂るために3食しっかり食べましょう。時間や食欲がなくても、せめて朝食に野菜ジュースやカフェオレ、ヨーグルトなど口に入れる習慣付けから始めてみてはいかがでしょうか。

次は運動です。最近の羽幌は、夜ウォーキングをする人の姿が多く見られます。このように決まったスポーツ、特に有酸素運動ができると大変良いですが、なかなかそうもいきません。時間のない人は家事や仕事の合間、テレビを見ながらストレッチ体操で柔軟性の保持、デスクワークをしながら背筋を伸ばし維持するだけでも筋力維持に役立ちます。

このように健診の結果をみながら日常生活の様々な工夫ができるように、羽幌町では医師・保健師・栄養士による健診結果説明会を8月4日(焼尻)・5日(天売)、市街地は9月上旬に行います。一人一人の生活に合った具体策を一緒に考えますので、みなさんぜひご参加ください!