

健康づくり・子育て



健康づくり

医師による心の悩み相談を行います

北海道立向陽ヶ丘病院の医師が来町し、心配事による心の落ち込み、精神的な疲れなどに関する面接相談を行います。ご希望の方は事前にお申し込みください。

日時 2月20日(金) 午前10時～

場所 保健センター

申込期限 2月13日(金)

自宅への訪問も可能ですので申し込み時にご相談ください。

詳細と申込先

保健福祉課(保健センター内)

保健グループ(保健担当)

電話 25 3850

妊婦健診の日程をお知らせします

妊婦健診では、ご主人も一緒に赤ちゃんの様子を見ることができま。どうぞご夫婦でお越しください。

なお、受診を希望される方は前日までに申し込みください。

日時 2月28日(土) 午前10時15分～

場所 保健センター

詳細と申込先

保健福祉課(保健センター内)



子育て情報

子育て支援センターの行事日程をお知らせします

身体測定の日

日時 2月18日(水) 午前9時30分～

場所 子育て支援センター

内容 保健師による身体測定・保健相談

持ち物 母子手帳

詳細 保健福祉課保育・子育てグループ(子育て支援センター)

電話 25 3192

メタカの学校(1歳児クラス)

日時 2月25日(水) 午前9時30分～

場所 子育て支援センター

内容 親子遊び・子育て講座・栄養指導

講師 斜里地域子ども通園センター療育推進専門員 丸子 義明氏

対象者 平成19年4月2日～平成20年4月1日生まれの子どもとその保護者(対象者に、個別通知致します。)

詳細 保健福祉課保育・子育てグループ(子育て支援センター)

電話 25 3192

保健グループ(保健担当)

電話 25 3850

生活習慣改善のために

その1

特定保健指導を行っています

平成20年度から法律の改正により、メタボリックシンドロームに着目した特定健康診査(以下特定健診)と生活習慣の改善にむけた特定保健指導が行われています。

特定保健指導の内容について3回に分けてお知らせいたしますが、今月号では、特定健診の目的や特定保健指導の流れについてお知らせします。

特定健診の目的

特定健診は、生活習慣を見直し、生活習慣病(糖尿病等)の発症を未然に防ぐことを目的として実施されています。町では昨年6月と12月に、国民健康保険の加入者を対象に特定健診を行い、460人が受診しました。



特定保健指導とは

特定健診を受けた結果、生活習慣の改善が必要と判定された方は、保健師や栄養士、運動指導士などの支援のもと生活習慣の改善に取り組む特定保健指導を受けることになります。



特定保健指導の流れ

1 健診結果の説明

特定健診では身長、体重、BMI(肥満度)、血圧測定、血液検査、心電図、眼底検査、尿検査を受けます。どの項目が正常値からはみ出しているのか、体にどのようなことが起こってくるかなど健診結果からわかることについて説明を受けます。

2 結果から日常生活を振り返る

異常値が出た検査項目は、食事の量や傾向、日常生活の活動量などに大きく影響を受けています。そのため食生活や日常生活を振り返り、原因となっているものが何かを探っていく必要があります。

3 6ヶ月間の目標を立てる

自分の生活の中で原因となっているものの中から改善できるものを探し、自分が実行できる目標を具体的に考えていきます。

4 6ヶ月間の成果を評価します

体重や腹囲、血圧を測定し、生活習慣はどのように改善されたのか保健師や栄養士と一緒に確認していきます。

健診で「動機付け支援」に区分された方は、特定健診結果説明会(初回面接)で目標を立て、6ヶ月後に成果を評価され、「積極的支援」に区分された方は、3ヶ月間継続した支援を受けて6ヶ月後に成果を評価されます。

次号では特定保健指導の具体的な実施状況についてお知らせします

この記事に関するお問い合わせは、保健福祉課保健グループ(保健センター内)までご連絡ください。

電話 25-3850 FAX 25-2137