

# 健康だより

お問い合わせは保健センター ☎ 64・3775

## 健康あんぱち 21

### 『健診結果はあまりもの!! 身体が使えていないサインです。』

今年も特定健診・すこやか健診の季節がやってきました。みなさんが医療機関や職場で健診を受けられると、採血して、その結果として血糖値など様々なデータが届くと思います。これは**身体の状態を知る大切なサイン**なのです。採血は全身を巡り必要なものを届けて心臓に戻ってくる“**静脈**”から血液を採取します。つまり健診の結果として出てくる値は、全身を巡って、必要な栄養は使い終わった状態(“**あまり**”)を現わしています。

この“あまり”は少ない方が良いわけですが、基準値を超えている状態は、身体が必要な量を超えてしまっていることとなります。このことから、少なからず身体に負担をかけてしまっていることがわかりますね。しかし、体質や年齢が関係し、自分の生活習慣だけが関係しているわけではない方もいますので、自分の健診結果に疑問を感じられたら健康相談などを利用しましょう。

ぜひ今年も健診を受け、自分の身体を知り、いつもがんばってくれる自分の身体の負担を少しでも減らせる方法を考えてみましょう。保健センターがお手伝いします。



## 妊婦歯科検診・歯周疾患検診のご案内

安八町では、**妊婦の方を対象**に『**歯科検診**』、平成24年4月1日現在で**満40歳・満50歳・満60歳・満70歳の方**を対象に『**歯周疾患検診**』を行います。歯周疾患は、初期の自覚症状が乏しいため放置されがちになります。いつまでも自分の歯で食べる楽しみを失わないよう、病気を早期に発見することが大切です。この機会にぜひ受診しましょう。

実施期間 平成24年7月2日(月)～平成24年12月8日(土) ※妊婦の方は、通年受診可能です。  
※受診希望の方は、保健センターにてお申し込みください。

検診料 700円(妊婦・満70歳の方は無料です)

妊婦歯科検診実施医療機関 川合歯科医院、しらき歯科クリニック、いまい歯科、あべ歯科医院、かわせ歯科  
歯周疾患検診実施医療機関 上記の医療機関に加え、安八郡内の歯科医院

## 親子料理教室のご案内

夏休みを利用して親子で楽しく料理しませんか?一緒に料理することは、お子さんの“食”への関心を育む大切な食育です。地元でとれた新鮮な野菜を使って、夏休みの思い出に料理にチャレンジしましょう。ヘルスメイトがお手伝いします。

- 日 時** 平成24年7月27日(金)  
午前8時45分～12時30分
- 場 所** 保健センター
- 持ち物** お米1カップ  
(1人増えるごとに1/2カップ増)  
エプロン・三角きん・上ばき(子どものみ)
- 費用** 親子2人で500円  
(1人増えるごとに250円増)
- 対象者** 小学校1年生～6年生  
※保育園の子は参加できません。
- 定 員** 各20組(先着順)
- 申込方法** 7月17日(火)までに、  
保健センターへ電話でご連絡ください。



▲親子で楽しく取り組む参加者たち