

【健康推進係からのお知らせ】

いかがでしたか？ 健診結果

皆さん、今年の健康面はいかがでしたか。今回は、健診結果の見方や見るときのポイントなどを確認してみましょう。

●検査値が教えてくれるもの

検査値からは、自分の体で何が起きているのかが客観的にわかります。例えば、「中性脂肪」「HDLコレステロール」「LDLコレステロール」の値から、動脈硬化の危険度がわかります。「腹囲」は内臓脂肪の蓄積、

●検査項目一覧

検査項目	基準値	調べる内容
肥 満		
身長・体重・BMI	BMI 18.5~25.0未満	身長と体重から算出される数値。肥満の指標となる
腹囲	男性/85cm未満 女性/90cm未満	内臓脂肪の量を反映する
血 圧		
収縮期	130mmHg未満	血管の老化・動脈硬化を調べる
拡張期	85mmHg未満	
脂 質		
中性脂肪	150mg/dl未満	動脈硬化の進み具合の指標となる。中性脂肪は、HDLコレステロールの減少とLDLコレステロールの増加を促し、動脈硬化を促進する
HDLコレステロール	40mg/dl以上	
LDLコレステロール	120mg/dl未満	
肝 機 能		
AST (GOT)	31IU/l未満	急性の肝・心筋障害に反応する
ALT (GPT)	31IU/l未満	肝臓の障害に顕著に反応する
γ-GT (γ-GTP)	51IU/l未満	アルコール性肝障害がよくわかる
血 糖		
空腹時血糖	100mg/dl未満	血液中のブドウ糖の量利調有から、体内でどの糖か病用が円滑かどうか糖尿病や程度がわかる
HbA1c (NGSP値)	5.6%未満	
尿糖	(-) 陰性	
腎 機 能		
尿たんぱく	(-) 陰性	腎臓に障害があると陽性になる

分自身を褒めましょう。自分に自信を持つことでやる気が持続し、取り組みも継続しやすくなります。

●検査値を見て、生活の振り返りを

「甘いのが多かった」「お酒の量が増えていた」「食べ過ぎていた」「運動不足だった」など、検査値に影響を与えていた生活習慣があつたかどうかを振り返ります。改善した場合も、努力できた自

●経年変化を見逃さない

個々の結果の検査値が基準範囲内に当てはまっているかどうかを見るのも大切ですが、より大切なのは自分自身の検査値の変動です。たとえ、検査値が基準値内であつたとしても、「健康のお墨付き」をもらえたわけではありません。大切なのは、個人の数年にわたる検査値、いわば「自分だけの基準値」です。検査

値がどのように変動しているかを把握することが病気の発見や生活習慣の改善につながります。

●まだ健診を受けていない皆さんへ

普段から健康には自信がある人、これまで病気がない人でも、この先ずっと健康でいられる保証はありません。また、「太っていないから大丈夫」とは限りません。生活習慣病は肥満の人がかかると思われがちですが、実際には痩せていても高血圧や糖尿病になる場合もあります。

「仕事が忙しいから」「面倒くさいから」などの理由で、健診を後回しにしてしまっている人はいませんか。仕事を頑張れるのも休日を有意義に過ごせるのも、健康であればこそだと思います。ご自分の健康管理の一環として、ぜひ年1回健診を受けましょう。

健診・検査のお問い合わせ、ご相談は健康推進係までご連絡ください。



今月の一品

彩り野菜のフレンチサラダ



1人分のカロリー【95Kcal】

提供：健康推進係

カボチャはカロテンやビタミンEを多く含み、肌や粘膜、目を丈夫にするほか、免疫力を高め、感染症などの予防につながります。また、血行を良くし体を温める作用があることから、冷え性の改善に効果があると言われています。

▶材料 4人分.....白菜80g、ミニトマト4個、キュウリ20g、カボチャ80g、しめじ40g、わかめ5g、オリーブ油大さじ2、A【塩小さじ1/2、こしょう少々、レモ

ン汁(酢)大さじ2】▶作り方.....①白菜、カボチャ、キュウリは5等長さで千切り、ミニトマトは1/2にする。しめじは石づきを落としほぐす。しめじとカボチャはさっとゆでる。②オリーブ油以外のAを混ぜ合わせたあと、オリーブ油を少量ずつ入れ、混ぜ合わせていく(白っぽくなるまで泡立て器でよく混ぜる)。③①に②を混ぜ合わせ盛り付ける。

健康のひろば

すこやか子育て



健康診査・相談・歯科

種類	期日(受付時間)	対象
3・4か月児健康診査	12月26日(木) 13:00~13:10	平成25年8月~9月 生まれの乳児
7・8か月児健康相談	12月26日(木) 9:30~9:40	平成25年4月~5月 生まれの乳児
歯科相談	12月11日(水)、1月9日(木) 10:00~15:00	生後12か月の乳児
フッ素塗布(虫歯予防)	12月11日(水)、1月9日(木) 9:30~15:30	1歳6か月~小学校 入学前の幼児

○場所 保健センター

●詳細 健康推進係 ☎22-2111

集団予防接種

種類	期日	場所(受付時間)
B C G	1月9日(木)	保健センター (13:00~13:10)

○対象者 生後3か月以上1歳未満の乳児

○標準接種期間 生後5か月以上8か月未満

●申し込み 健康推進係 ☎22-2111



子育てサロンに遊びにきませんか 12月は“クリスマス会”をします

親子で簡単な“サンタのオーナメント”を作ります。ふれあい団地に住んでいる皆さんとのふれあいも楽しめます。

対象	子育て中の親子(0歳~就学前)
日時	12月20日(金)午前10時~11時30分
場所	道営住宅芦別ふれあいステーション1階(芦別駅前)
持ち物	飲み物
費用	無料
申込期限	12月13日(金)までに電話で申し込み

●申し込み・詳細 子育て支援センター係 ☎24-2778

ひきこもり家族交流会のご案内

○日時 12月13日(金)、1月10日(金)午後1時30分~3時

○場所 滝川保健所2階母子相談室

○対象者 ひきこもっている子どもや兄弟姉妹がいて心配、同じ境遇の家族と話したいと思っている方など、ぜひご参加ください

○費用 無料 ○その他 初めての参加を希望される方は、事前にお申し込みください

●詳細 滝川保健所 ☎0125-24-6201

こころの健康相談

心の病気の早期治療・再発防止、社会復帰などの相談を行います。

○日時 12月12日(木)、1月9日(木)午後2時~4時30分

○場所 滝川保健所 ○費用 無料

○その他 相談日前日の午後4時までに予約する

●申し込み・詳細 滝川保健所 ☎0125-24-6201

健康づくり

ウォーキング教室

健康づくりの近道へ、あなたも一歩踏み出してみませんか?



日時	12月16日(月)午前9時30分~11時30分 (受付:午前9時30分~10時)
受付場所	総合体育館ウォーキングコース
料金	無料
内容	体重・体脂肪・血圧測定後、ウォーキングを行います
持ち物	室内用運動靴
申し込み	不要。直接受付場所へご参集ください

●詳細 健康推進係 ☎22-2111

就業支援金のお知らせ

市立芦別病院では、看護師として当院へ就業する方に就業支援金を貸与しています。市外から就業のために転入する方は30万円以内、市内に在住しているか、市外での居住を継続する方は10万円以内の貸与となり、3年以上の勤務で返還免除となります。

この機会にもう一度、看護師としてお仕事を始めてみませんか。また、お知り合いに看護師さんがいる方は、ぜひご紹介ください。

●問い合わせ 市立芦別病院事務局総務係 ☎22-2701

こんにちは市立病院です

病院ボランティアを募集しています

市立芦別病院では、院内でボランティア活動をしていただける方を募集しています。

○応募条件 18歳以上の健康な方。やさしさと笑顔があれば十分です

○活動内容 来院された患者さんやご家族への案内、説明、介添えなど。また、裁縫が得意な方は患者さんが使用する用具の作成など

○活動日時 月曜日~金曜日。午前8時30分~11時30分までの間で可能な曜日と時間

○活動場所 院内(主に外来フロア)

●問い合わせ 市立芦別病院看護部 ☎22-2701