

## あかびら市立病院からのお知らせ スモール健診の項目に 「CT内臓脂肪測定検査」を追加しました！



あかびら市立病院では、8月1日からスモール健診の項目に、新たに「CT内臓脂肪測定検査」を追加しました。

写真のように機械の上で横になり、お腹の周りを撮影するだけの短時間かつ簡単な検査になります。

内臓脂肪の測定は、高血圧・脂質異常症・糖尿病など生活習慣病に対する早期の予防・対策にもつながりますので、ぜひご自身の健康管理にご活用ください。



▲ 測定の様子

- 申込み 直接、在宅医療・健診センターにお越しください。  
(予約不要)
- 時間 平日8時～16時30分
- 料金 3,500円(税込み)
- 結果 検査後、2週間程度でご自宅へ郵送します。
- 問合せ あかびら市立病院 在宅医療・健診センター  
☎32-3211(内線350)

※その他のスモール健診の項目  
につきましては、右のQRコード  
からご覧ください。



## information 医療保険

問合せ  
医療保険係 ☎32-2214

### 受診者としてのルールを守ろう！

病院にかかるときは、受診者もルールを守ることが大切です。次のことに気を付けてみましょう。

#### ルール4カ条

##### 一. 体に異常を感じたら早めに受診！

早期発見！早期治療！が大切です。

##### 一. 服装などにも気をつけて！

ボタンのついたシャツやカーディガンなど前が開ける衣類が便利です。  
※ネクタイを外してください。

##### 一. 保険証・診察券を忘れずに！

お薬手帳があれば持参しましょう。

##### 一. 急激なからだの変化がないときは、診療時間内に受診！

休日や夜間に開いている救急医療機関は、緊急性の高い患者さんを受け入れるためのものです。

#### ○むやみにお医者さんをかえない！

同じ病気で、次々と医療機関をかえていませんか？医療機関をかえると、そのたびに初診料や検査料がかかり、医療費がかさみます。

また、重複する検査や投薬により治療に対する疑問や不安がある場合は、医療機関をかえる前に、遠慮せず医師に相談してみましょう。



## 9月は認知症普及啓発月間です

問合せ

地域包括支援センター ☎32-0661

9月21日は「世界アルツハイマーデー」です。また、9月を「世界アルツハイマー月間」と定め、全国各地で認知症の普及啓発を目的とした取り組みを行なっています。

赤平市においても、9月を「認知症普及啓発月間」として、認知症支援のシンボルカラー「オレンジ」をテーマにさまざまな啓発を行ない、認知症への理解を呼びかけるキャンペーンを実施します。

この機会に認知症を正しく理解し、認知症の人やその家族を地域全体で支えていきましょう。



### 認知症普及啓発月間 スケジュール

#### ○研修会

「認知症の人の思い 家族の思い」

日時 9月3日(日) 13時30分～

場所 交流センターみらい4階  
かたらいホール

#### ○認知症関連 図書コーナー設置

日程 9月1日(金)～9月30日(土)

場所 赤平市図書館

#### ○キャンペーンドレスアップ

オレンジ色の風船を飾りつけます。

日程 9月1日(金)～9月29日(金)

場所 交流センターみらい 正面玄関上

## まるっとお元気診断 体力年齢を測定してみませんか？



### 事前予約制です

予約申込み締切 9月22日(金)

申込み・問合せ

地域包括支援センター ☎32-0661

- 年齢制限なし！60歳以上の方大歓迎！
- 体力測定の所要時間は90分程度です。
- 動きやすい服装、上靴、タオル、飲み物をご持参ください。
- 安全に体力測定を受けていただくため、ご自宅での血圧測定・体温測定をお願いしています。保健師などスタッフが会場に対応いたしますので、当日の血圧や体調の心配、不調などありましたらお声がけください。
- 体力測定会での結果は、後日返送します。
- 結果説明会も開催予定です。

◆ちょっとしたプレゼントをご用意しています！

### 体力測定会の内容

- 握力(手の力) ●足趾力(足の力)
- 開眼片足立ち(バランス) ●10m歩行
- 30秒立ち座り ●長座体前屈
- 脳の健康チェック

音声案内に従い、画面を指でタッチして質問に答える簡単な検査、所要時間は10分程度。



※送迎はありません

### 【協働企画】

北翔大学、NPO法人ソーシャルビジネス推進センター、コープさっぽろ、赤平市

日程	場所	時間	定員
9月27日(水)	平岸コミュニティセンター	10時～12時 (受付9時30分～)	24名
	ほろおか交流センター	13時30分～15時 (受付13時～)	48名
9月28日(木) 9月29日(金)	交流みらいセンター (2階ギャラリー他)	10時～11時30分(受付9時30分～)	24名
		13時～14時30分(受付12時30分～) 14時30分～16時 (受付14時～)	48名