



とわやか

40歳を過ぎたら、 年に一度は「特定健診」を！

少しぐらい血糖が高くても、少しぐらいコレステロールが高くても、少しぐらい血圧が高くても、日常生活にはまったく影響ありません。しかし、確実にあなたの身体、特に全身の血管を痛めつけます。その結果、将来脳卒中や心臓病、糖尿病や腎臓病など重大な病気を引き起こす結果となります。特定健診では早期に生活習慣病の前兆を見つけ、その結果にもとづいた生活習慣改善を支援していきます。いつまでも健やかに過ごすために、年に1度は、必ず特定健診を受けましょう。



市民健康ガイド

特定健診を受ける機会はいろいろ・・・

1. 集団検診

21年度は終了しました。22年度は5月号広報でお知らせします。

特徴

- ★ 特定健診は赤平市国民健康保険加入者のみ受けられます。
- ★ 胃がん、肺がん、大腸がんなど、その他の検診と同時に受けられます。

2. 市立赤平総合病院

市立病院へ事前の予約の電話が必要です。

特徴

- ★ 赤平市国保加入者以外の方も特定健診が受けられます。(加入保険者に確認が必要)
- ★ がん検診のほか、色々なオプション検診が追加できます。
- ★ 1年間を通して受診可能です。

3. 市内各医療機関

(医療機関へ、事前の予約の電話が必要です。)

特徴

- ★ 赤平市国保加入者以外の方も特定健診が受けられます。
※ご加入の医療保険者に確認が必要な場合があります。

4. バスツアー検診

(21年度は終了しました。22年度は8月・11月号広報でお知らせします。)

特徴

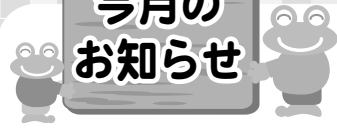
- ★ 赤平市国保加入者以外の方も特定健診が受けられます。(加入保険者に確認が必要)
- ★ がん検診のほか、色々なオプション検診が追加できます。
- ★ 市役所前から送迎バスに乗り、札幌の対がん協会で受診します。

保健所からのお知らせ

申込み・問合せ 滝川保健所 ☎24-6201

事業名	実施時間	場所
こころの健康相談	3月11日(木)・3月26日(金) 14:00～16:30	滝川保健所・砂川市ふれあいセンター
ひきこもり家族交流会	3月12日(金) 13:30～15:00	滝川保健所

今月の
お知らせ



アルコール依存症は病気です！

アルコール依存症になると、お酒をなかなか止められず、周りの家族にも迷惑をかけることとなります。単に他の人より少し酒の量が多いが、まだ大丈夫と真実を見るのを避けていると、だんだん治療が困難になります。アルコール依存症は病気です。まずは、お酒を断つこと、そして、家族がアルコール依存症について学習し、飲酒する人を「病気で苦しんでいる人」「悩んでいる人」として理解して対応することが解決への第一歩になります。



アルコール依存症 チェック！

あなたは今までに、こんな経験をしていませんか？

チェック1

自分の酒量を減らさなければいけないと感じたことがありますか？

- はい
- いいえ

チェック2

周囲の人に飲酒について批判されて困ったことがありますか？

- はい
- いいえ

チェック3

朝酒や迎え酒を飲んだことがありますか？

- はい
- いいえ

チェック4

自分の飲酒についてよくないと感じたり罪悪感を持ったりしたことがありますか？

- はい
- いいえ

<判定方法>

2項目以上あてはまれば、アルコール依存症の可能性が高いといえます。お酒のことで悩んでいる方やそのご家族の方、一度右記までご相談ください。

- (社)北海道断酒連合会
歌志内断酒会 遠藤 茂 氏 ☎33-8712
- 道立精神保健福祉センター ☎011-864-7000

こころの健康だいじょうぶ？

● 交通事故死 × 6 = 自殺！？

日本では、毎年3万人の方が自殺で亡くなっており、これは交通事故で亡くなる方の約6倍にもなります。傾向としては、男性が女性の約2.5倍、特に30代～60代男性の自殺の多さが目立ちます。赤平市でも、毎年数人の方が亡くなっています。

● うつと自殺の関係

自殺者の多くは、自殺の直前にうつ病などの精神疾患を発症しています。しかし、4人に3人は医療機関で治療を受けていません。必要と思ったときは、ためらわずに専門家の助言を受けましょう。

● 一人で悩まないで相談を！

- 北海道立精神保健福祉センター こころの電話相談・・・☎0570-064556(月～金 9:00～17:00)
相談予約電話・・・☎011-864-7000(月～金 9:00～17:00)
- 北海道いのちの電話・・・☎011-231-4343(24時間対応)
- 旭川いのちの電話・・・☎0166-23-4343(24時間対応)
- 保健所のこころの健康相談 滝川保健所・・・☎24-6201