

市民が語る都留市の健康

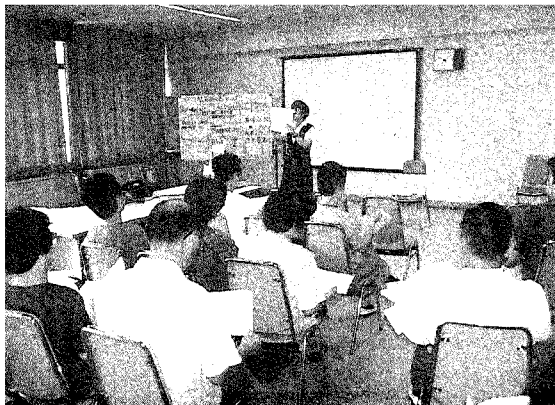
VII

検診結果からの出発のために 検果説明会々場からの住民の声

今年の検診も受診者が増え、住民の健康意識が高まってきています。市では八月二十一日から地区別に説明会と健康学習会を実施しました。そこで今回は、直接検診結果をもらってからの皆さんの思いを語ってもらいました。

☆「異常なし」「ああ、良かった」で終わらない

住民―毎年、異常はないです。今年も安心して家に帰ります。保健婦―異常なしということは安心して良いことですが、毎年受



けているのなら、正常値の中での変化をみて、自分の体がどうなっているのか、変わらないのか、悪くなっているのかをよく見るのがこれからの検診の受け方です。

☆不安があるなら先ず相談を

住民―昨年、胃の精密検査を受けるように言われ、病院へ行く決心をするまで一ヶ月もかかりました。はじめてなのでずっとまよっていました。

保健婦―一番心配になることだと思います。しかし、専門家にみてもらわない限り解消できません。不安があったら保健婦にいつでも相談してください。

☆コレステロールが高い！

住民―毎年コレステロールが、高いと言われましたが何をしていたかわからないのでほっておいています。

保健婦―痛くもかゆくもないし、体質だとあきらめていませんか。コレステロールとは何か、多いとどんな病気になるか本当に考えてみましたか。

☆今の状態より三年先五年先を考えよう！

住民―異常の数値が少しずつ悪くなっていますが、年のせいだと思っていました。このままだと病気になるでしょうか？

保健婦―今、症状がなくても、三年先五年先の自分の体の予測や見通しができていれば、今の生活の中で、防げることがあるかもしれません。それに気づくことが検診を受ける大切なところですよ。

☆個別に相談が受けられます

住民―コレステロールが高いと言われても自分の食生活のどこが悪いのかわかりません。

保健婦―市の栄養士が相談し、あなたの生活にあった個別指導をしてくれます。いつでも電話をかけて相談してください。

検診結果が手元に届いたら、前年の結果と比べてみてください。毎年受けることで、あなたの健康の状態がわかるはずですよ。もし悪い所が出て来たならば、日常生活をふり返ってみれば、どこか反省することが一つぐらいはあるかもしれません。検診結果を健康生活の実践する出発点にしましょう。

こんにちは、
土地家屋調査士です

『境界標設置全国キャンペーン』

実施中

境界標設置全国キャンペーンを実施しています。あなたの土地には境界標がありますか。

今、あなたの土地に境界標がない場合、後日の紛争を防止するためにも「土地家屋調査士」にご相談のうえ、境界標を設置することをおすすめします。

ご相談は、各事務所か、市の登記相談を毎月十日に開設していますので、ぜひお気軽にご相談ください。

問合先 市民課 市民生活係

くらしの教室

消費生活について興味をお持ちの方、関心のある方、ぜひご参加ください。

合同相談所開設

日時 10月20日 午後1時～
場所 市役所3階大会議室
内容 行政・人権、登記、結婚、消費生活、心配ごと、教育、高齢者職業相談など
問合先 市民課 市民生活係

高齢者職業相談会

ハローワーク大月・都留・富士吉田では、仕事をお探しの高齢者の方などを対象に、「高齢者職業相談会」開催します。

なお、高齢者の雇用促進を図るため、事業主の方も積極的にご参加ください。当日は、健康管理に関する内容の講演も行う予定です。

日時 10月17日 午後2時～
会場 アピオ都留(田野倉) ☎(45)2222
問合先 大月公共職業安定所 ☎(22)2611
都留出張所 ☎(43)5141

秋の行政相談週間

10月15日～21日

毎月20日に行政相談所を開設しています。お申し出は口頭、文書、電話いずれでも結構です。相談員

川上長明 中央1-7-16

☎(43)4416

北村忠義 四日市場1104

☎(43)3579

行政相談員は定例相談以外にも、自宅で直接、または電話、手紙でも受け付けています。

費用は、無料です。

日時 10月31日午後1時30分～
場所 ふるさと会館3階研修室
内容 「食品の商品知識
食品の期限表示等」

講師 依田由美子さん

※次回は、12月1日の予定です。内容は「くらしの中の安全を考えよう」です。