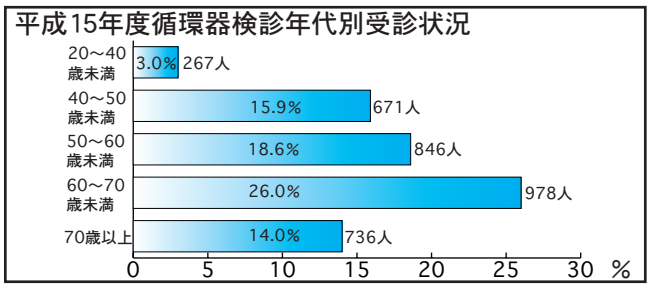
人・まち・自然がいきいき

ウェルネス・アクションつる⑤

前回までは子育てに関する事業の紹介でしたが、今回から5回にわたり、壮年期(25歳から44歳)・中年期(45歳から64歳)・高年期(65歳以上)に向けた「長寿社会において誰もがいきいきと健やかに、主体的に暮らすことができる」健康づくり支援のための事業を紹介します。

目で見る都留市の検診の状況



事業の紹介

壮年期・中年期・高年期に関する事業の目的

社会的には働いたり、子育てしたりという極めて人生で活動的な壮年期。社会的な役割も重要な位置にあったり、高年期における障害や生活の質を視野にいれて自らの健康を設計することが重要な中年期。人生の余生を楽しむ一方で、衰退する身体的な変化と向き合う高年期があります。どの時期においても、「いきいきと健やかに、主体的に暮らすこと」ができるようにということで、ウェルネス・アクションつる行動計画では健康なまちづくりをめざし、次のことを目的に事業を実施しています。

1 自分の健康に関心を持ち、体の状態が理解でき、主体的に健康管理・健康づくりができる。
2 病気の早期発見・早期治療ができる。
3 趣味や生きがいを持ち楽しく安心して生活できる。
4 地域の健康づくりのために環境整備ができる。
5 障害の有無に関わらず、地域の中でいきいきと生活できる。

今回はこの目的の1・2に関する事業の紹介をします。

健康推進課では毎年生活習慣病総合検診、働きざかり花の実年検診(年齢限定の人間ドックです。)、骨粗しょう症検診を行っています。この検診は、どの時期においても自分の健康に関心を持ち、自分の体の状態を確認し、主体的に健康管理・健康づくりをすることで、いきいきと健やかに暮らすことを目的としています。病気は急激に変化するものと長年かけて変化するものとがありますが、毎年体の状態を確認することで、その変化と生活習慣との関係を見直すことにより、病気の改善につなげることができます。

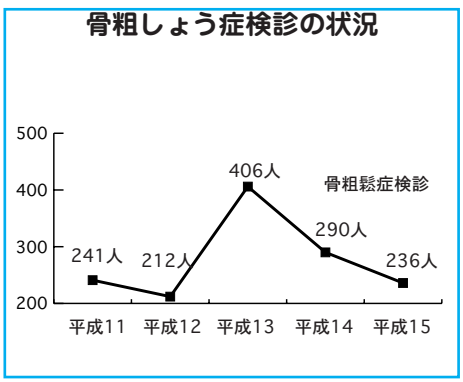
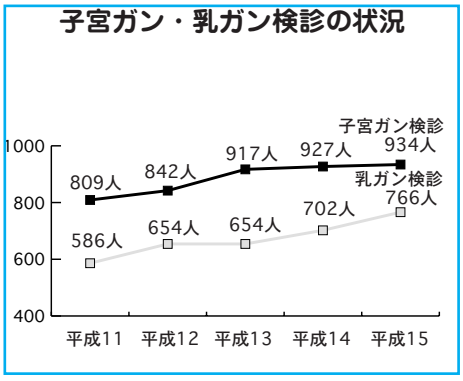
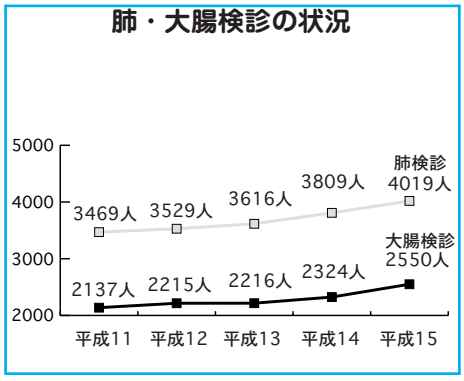
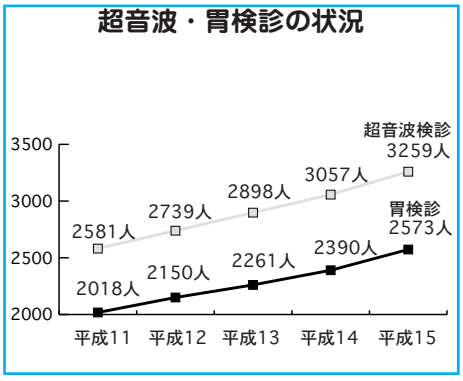
生活習慣病総合検診は大きく分けて「循環器検診」と「その他の検診」に分かれます。

循環器検診―尿・血圧・眼底・心電図・体脂肪・血液検査などがあります。

その他の検診―胃・大腸・腹部超音波・肺の検診、子宮・乳がん検診があります。

平成16年6月に行った生活習慣病総合検診には3、755人の方が受診されました。平成15年度より258人増え、年々健康に関心がある方が増えています。

「循環器検診」と「その他の検診」の受診者数などは別表のとおりです。

年1回は検診などを受けて自分の体の状態がどのようになっているのか確認してください。また生活改善に役立てていただくために、生活習慣病総合検診の結果説明会を行い、体の状態について説明したり、希望で個別相談も行っています。その他、健康相談、健康ジム、個別糖尿病予防教室(対象者が限られます。)などの開催もしています。

問合先
いきいきプラザ都留
健康推進課☎(46)5113