

成人健康に関して

成人となり、健康について意識

しているつもりでも、定期的な健康チェックや適度な運動、減塩などの適正な食生活を自分自身で管理していくことは難しいことです。その部分をサポートするべく、成人の方に対してもさまざまな保健事業を実施しています。

【各種健診（検診）】の実施

健康状態の確認や主要な病気の兆候を見逃さないように、さまざまな健診（検診）を実施しています。

【肝炎ウイルス検診】

B型・C型肝炎ウイルス検査（40歳以上対象）

【結核検診】

胸部X線検査（30歳以上対象）

「からだと心の

リフレッシュ」



(Photo) ばわふる運動塾

【30代健診】

身体計測や尿検査、血液検査など（30～39歳対象）

【骨粗しょう症予防検診】

X線骨密度測定（20歳以上の女性対象）、骨粗事後エクササイズ教室も実施

【集団がん検診】

子宮頸がん・乳がん・胃がん・大腸がん・前立腺がん・肺がん検診（各内容と対象は異なります）

【個別がん検診】

胃がん・大腸がん・肺がん・子宮頸がん・乳がん検診（各内容と対象は異なります）

※この他にも町民税務課による特定健診や、後期高齢者健診などが実施されています。

【健康教室（運動）】の実施

簡単にできる運動講座などを実施しています。

【ばわふる運動塾】

バランスボールを使った運動実習（30～69歳対象）

【ヘルスあっぷ講座】

健康チェック、手軽にできる運動実習など（40～74歳対象）

【健康教室（栄養）】の実施

健康づくりのための栄養講座や調理実習などを実施しています。

【栄養料理教室けんこうクラブ】

30～69歳を対象とした講座など

【はつらつクッキング】

65歳以上を対象とした講座など

【子育て世代の健康・食育講座】

子育て世代を対象とした講座など

※各事業の実施や詳細などは、町ホームページもしくは保健センターに直接ご確認ください。

長

く健康的に生活するために配ることが大切ですが、定期的な健診などを受診し、日頃から自分自身の健康状態をよく知ることが重要なこととなります。

また、適度な運動は健康的なからだを維持することに効果的です。成人の方向けの健康事業で

〈トピックス〉

がん検診及び特定健康診査個別受診費用助成金について

町では、令和2年度にがん検診および特定健康診査の個別検診を受診された方を対象として、自己負担金の一部を助成します。令和2年度の集団検診は、新型コロナウイルス感染症の影響により、一部中止や定員の縮小をしております。集団検診を受診できなかった方で個別検診の受診を希望される方は、**保健センター（☎77-1891）までお申し込み**ください。

■対象者 令和2年度中に町が委託する医療機関で個別検診を受診した方（自己負担金を免除されている方は除く）

■助成金の額 集団検診と個別検診の自己負担金の差額（以下、助成額）

胃がん検診（1,200円）、子宮頸がん検診（600円）、乳がん検診【マンモグラフィー】（500円）、乳がん検診【超音波】（600円）、肺がん検診（500円）、特定健康診査（1,000円）

■申請方法 ①助成の対象となる方に申請書を郵送
②提出書類を保健センターへ提出

■提出書類 芝山町がん検診及び特定健康診査個別受診費用助成金申請書、振込口座が確認できる書類（通帳の写しなど）

■申請期限 令和3年3月19日(金)

「積極的に健康チェック」

は、人との交流を楽しみながら気軽に参加できる講座などがたくさんありますので、ぜひご利用ください。



(Photo) 骨粗しょう症検診

公衆衛生看護学実習が実施されました

9月2～28日までの期間、保健センターなどにおいて「公衆衛生看護学実習」が実施されました。今回の実習生は、二葉看護学院保健看護学科に在籍し看護職を目指す3人の学生（4年生）。

町保健事業に実際に参加するなど、健康相談や健康教育に関するさまざまな知識および技能について実践形式で学習しました。

●公衆衛生看護学実習のスケジュール（合計6日間）

■9月2日(水)

子ども・子育て会議（会議見学）、保健センター業務についての講話など（健康教育準備、自分たちでまとめた芝山町の課題や状況などを地域診断として発表）

■9月3日(木)

のびのびラッコ教室（事業参加）

■9月7日(月)

地域包括支援センター業務についての講話、はつらつセミナー（事業参加、参加者の皆さんに「水分補給・マスク・手洗いに関する講話」実践）

■9月10日(木)

住民健診（住民健診の対応実践）

■9月17日(木)

赤ちゃん相談（見学）、子育てほっとサロン（事業参加、参加者のお母さんたちに「誤飲に関する講話」実践）

■9月28日(月)

保健師連絡会（見学）、カンファレンス（実習を踏まえて、発表した地域診断の見直しおよび総括）



▲「子育てほっとサロン」で誤飲について講話をする様子（左から、平井さん、須貝さん、瀬戸山さん）



▲「地域診断」で芝山町の現状や健康課題などについて発表の様子



▲「のびのびラッコ教室」で親子遊びに参加の様子



▲「はつらつセミナー」で参加者の皆さんと一緒に体操をする様子



▲「住民健診」で受診者の方を次の検査場所に案内する様子

平井さん

誰にでも身近な存在でありたい！



住民健診や各講座のときに、保健師の皆さんが住民の方と積極的にコミュニケーションを取っている姿が印象的でした。そういった部分で住民の方から「信頼」されているのだと感じました。私も、患者さんから何でも相談される距離の近い看護師になれるように頑張りたいです。

『公衆衛生看護学実習を終えての感想』

保健事業では、赤ちゃんから高齢者の方まで幅広い年代に対応しなければならないことを実感しました。そして、そのために各関係機関と連携し、それぞれの「つなぎ役」になる必要があるのだと感じました。僕も個々にあった関わり方を大切にできる看護師になりたいと思いました。

瀬戸山さん

信頼されることが何よりも重要！



住民の方の前でお話などをさせていただいたり、とても緊張することが多かったです。ただ、そういった場面において住民の方と直接接し、さまざまな「声」を聞くことが大切であるということを学びました。私も、患者さんの声をしっかりと聞くことのできる看護師になりたいと思いました。



須貝さん

耳を傾け、聞くことを意識する！