健康診断を受けましょう

令和3年度の倶知安町国保の特定健診受診率は34・7㌫、全道102位で確定しました。（40～74歳の倶知安町国保対象者）

受診率の目標は60㌫ですが、まだまだ達成できていません。

健診を受ける時間が取れない人や仕事を休めない人もいると思います。町では仕事前に受診できるような早朝からの集団健診や、土日の健診も用意していますのでご活用ください。

健診を受けた人は受けていない人と比べ、生活習慣病治療費が10分の1以下です。重症化してから治療を開始するよりも予防や早期発見をする方が、身体的にも経済的にも負担が軽く済みます。

健診は受けるだけではなく、受けた後も大切です。精密検査の項目があれば忘れずに受けましょう。

倶知安町では高血圧をまちの健康課題として、取り組みを行っています。

健診を受けた人の4人に1人が高血圧（140／90以上）です。そのうち、治療していない人が半数以上います。また、せっかく治療していても肥満だと約半数がコントロールできていません。肥満と高血圧は大きく関連しています。

血圧が高いことでの自覚症状はほとんどありませんが、心筋梗塞や脳梗塞などの重大な病気につながります。高血圧の治療は、そういった病気の予防といえます。

一般に加齢とともに上の血圧が高くなり、下の血圧は低くなる傾向にあります。反対に若年の肥満者では下の血圧が高くなる傾向があり、それが続くと上の血圧も高くなります。下の血圧が高くなり始めたら要注意ですが、肥満の消で改善できる段階です。

町では健診を受けた後の健康相談も実施しています。体の状況や生活習慣は一人一人違います。健師や栄養士とともに自分に合った健康について考えていきましょう。

■相談・問合せ先／福祉医療課保健指導係 ☎22―1144

在宅介護のための防災への備え

ここ数年、世界的にさまざまな災害が起きています。日本では台風や地震などの災害があり、北海道では雪害の可能性もあります。

高齢者、中でも要介護者や認知症の方は、避難場所での環境変化やストレスでの症状悪化もあります。今回は、自宅内避難の準備について紹介します。

【要介護者のための備蓄品】

○介護食（缶詰・レトルト食品）
日頃食べ慣れているもの
○飲料水・とろみ剤
脱水症・誤嚥防止のため
○常備薬・お薬手帳
保険証・介護保険証・診察券・緊急連絡先のメモなどを一緒に「通院セット」としてすぐに持ち出せるようにポーチなどに入れておく
○おむつ・からだ拭きシート
ストレスで排せつバランスが崩れる場合もあるので、多めに用意。段ボール＋ビニール袋＋おむつで簡易トイレに
○マスク・アルコール消毒剤・口腔ケアグッズなど

【非常時の電源確保】

電動車イスやベッド、人工呼吸器・吸引機など、電源を必要とする医療機器を使っている方は停電時の対策を忘れずにしましょう。

○点検を習慣化
充電はなるべく満タンにするように心がけ、使用機器に合わせて予備バッテリーやポータブル発電機などを準備しておくと安心
○停電時の使い方を確認
取扱説明書を読み、わからない場合は「非常事態の場合の対処法」を問い合わせておくと安心

このようにさまざまな準備を行っていても冷静に対処できない場合や、介護者が不在の場合もあります。

そのようなときのために、かかりつけ医や訪問看護師、ケアマネジャーや医療機器の取扱先などの緊急連絡先を一覧表にして見やすい場所に貼っておきましょう。

相談などはお気軽にご連絡ください。

問倶知安町地域包括支援センター ☎23―0500

ぼくたち　わたしたち

くっちゃん子

倶知安ですくすく育つ子どもたちです。「こんな子に育ってほしい！」ご家族の願いも併せて紹介します。
問総合政策課広報広聴係☎56－8001

子育て支援センターだより

4月の広場のお知らせ

あいあい広場（0歳）	4月 6日㈭
きらきら広場（1歳）	4月 13日㈭
のびのび広場（2・3歳）	4月 20日㈭

各広場とも10時から支援センター内でこいのぼりの製作と誕生月のお子さんの誕生会を行います。
■申込／3月6日㈪9時30分～
支援センターを利用したことのない「はじめまして」の方も参加できます

子育て支援センター（南3東5ぬくぬく内）
☎55－8355 FAX 55－8377
開所時間　9時30分～12時、13時30分～16時
休所日　日曜日、祝日

※4・10カ月児健康診査を受診した子どもで、保護者が同意した場合のみ掲載しています