

# か 架けはし

前田まちづくりセンターだより

vol.54

令和6年3月



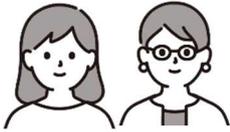
発行者 前田まちづくりセンター  
〒006-0816  
札幌市手稲区前田 6 条 9 丁目 2-1  
TEL 683-4422 FAX 684-0297

前田まちづくりセンター発行の情報誌です。年4回、地域の活動などをご紹介します。今回は、健診等のお知らせと12月から2月にかけての活動の一部をご紹介します。  
※前田まちづくりセンターのホームページからも、前田地区の様々な地域活動の様子をご覧ください。



前田まちセンHP

## ● 保健師の健康小話「健診について」



みなさんこんにちは！手稲保健センターと手稲区保健福祉課で、前田地区を担当している保健師です！前田地区のみなさまがこれからも健康に暮らしていけるよう、ヒントになるようなお話をさせていただきます。

みなさん、令和5年度の健診受診はお済みですか？

健診では、目には見えない身体の中の健康状態を確認することができます。札幌市が40～74歳の国民健康保険加入者を対象に実施している「とくとく健診」の結果を見ると、前田地区で受診された方のうち、「血压」「LDL コレステロール」「心電図」に所見があった方の割合が、北海道全体と比較して高いことがわかりました。また、手稲区で要介護（要支援）認定を受けている方の半数以上が心臓病を患っているというデータがあります。

高血圧や脂質異常は動脈硬化の原因となり、進行すると心臓病や脳卒中など命に関わるような病気や、脳血管性認知症と呼ばれる認知症を発症することがあります。これらの病気は、高血圧や糖尿病の治療、禁煙、食事や運動などの生活習慣の改善で発症を予防することができます。また、認知症を防ぐ可能性があるものとして、適度な運動や周囲の方々との交流・趣味活動、十分な睡眠があげられ、ストレスのない生活を継続していくことが大切です。

命や今後の生活に影響する病気にかかる前に、健診などで身体の中の異変に気づき、生活習慣の改善や早期の治療を開始することが大切です。これからもできるだけ長く健康に暮らしていくために、かかりつけ医がある方は「定期的な血液検査での健康チェック」を、かかりつけ医がない方は「年1回の健診受診」を習慣づけていきましょう！

「とくとく健診」と「後期高齢者健診（75歳以上の方が対象）」は、実施医療機関や地区会館等で行われる「住民集団健診」で受けられるです。

詳しくは、札幌市ホームページ「とくとく健診（特定健診）・特定保健指導」（右の二次元コードからアクセス）をご確認いただくか、手稲保健センター（TEL：011-681-1211）にお問い合わせしてほしいです～！



©TEINE WARD SAPPORO



さっぽろ市  
02-001-23-958  
R5-2-694

## ● 地域で様々なイベントが開催されました



【11月29日】前田連合町内会主催の健康づくり事業「笑和歌声体操」が開催され、参加者みんなで昭和の歌謡曲に合わせて体操をしました。



【12月7日】手稲区役所で「前田まちのお宝写真コンテスト2023表彰式」が開催され、各賞を受賞した小学生に賞状・記念品が贈られました。



【12月15日】前田まちセンで「子育てサロンまえたっこクリスマス会」が開催され、人形劇やサンタからのプレゼントなど、親子で楽しみました。



【12月】前田まちのお宝写真コンテストの作品を使用した「手稲区前田カレンダー2024」が完成。前田まちセンで配布しました（終了しています）。



【1月10日～14日】手稲駅あいくるで「前田まちのお宝写真コンテストパネル展」が開催され、多くの方に応募作品をご覧いただきました。



【2月8日】稲積記念会館で「前田地区福祉のまち推進センター研修会」が開催。葬儀をテーマとした講演に、参加者は熱心に耳を傾けていました。



【2月9日】稲積小学校でPTA主催の「いなづみ雪あかり」が開催。校舎前の広場はアイスキャンドルや雪像で飾られ、子どもたちは大喜びでした。



【2月27日】稲積安全・安心まちづくり協会による「防災体験研修会」が開催され、39名で白石区の札幌市民防災センターを見学しました。