

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いただけます。



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、「血圧」「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 QR 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) に問い合わせてほしいです~!







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「子育てサロンまえだっこクリスマス会」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・安心まちづくり協議会による「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。