


## 3月の健康づくり

### ビート・コア・ウォーキング

有明優都戦略 

- 日時 5日(火)、19日(火)  
午後7時～  
(準備運動を含め約1時間。雨天の場合は中止)
- 場所 運動公園内元気ロード
- 対象 誰でも
- 参加費 無料
- 保健センター ☎ 63-1133  
社会教育課 ☎ 63-1681

あなたの善意、お待ちしております  
愛の献血

- 5日(火)  
▽荒尾消防署  
午前9時30分～11時30分  
12時30分～午後3時30分
- 19日(火)  
▽荒尾市役所  
午前9時40分～11時30分  
12時30分～午後3時30分  
※400mlのみ、体重50kg以上の人
- 保健センター ☎ 63-1133

## 健康相談

心や体の健康について、困ったことや心配なことがある人は、気軽に相談ください。

- 12日(火)  
▽保健センター  
午前10時～10時45分
- 14日(木)  
▽中央公民館  
午前10時～11時30分
- 保健センター ☎ 63-1133



## 平成25年度のヒブワクチンの追加接種は 定期接種対象期間が変更になります

●保健センター ☎ 63-1133

ヒブワクチンの任意予防接種の助成期間は、3月31日までで終了します。平成25年4月以降は、定期接種の導入に向けて国で検討が行われています。

その中で、ヒブワクチン追加接種は、初回接種(2回または3回)終了後、7カ月～13カ月になる予定で、13カ月を超えて接種することは、定期接種の扱いにならないことがあります。詳しくは、広報あらかやホームページなどでお知らせします。気になる人は、保健センターにお尋ねください。

## あなたも認知症サポーターになりませんか！ 公開認知症サポーター養成講座を行います

●地域包括支援センター ☎ 63-1177

認知症とは脳の病気で、誰にでも起こりうる病気です。認知症サポーターとは、特別なことをする人ではありません。まず認知症について正しく理解し、偏見を持たず、認知症の人やその家族を温かく見守る応援者です。

認知症になっても安心して暮らせるまちにするために、あなたもこの機会に、認知症サポーターになりませんか。

- 日時 3月11日(月) 午後1時30分～3時
- 場所 保健センター2階会議室
- 参加費 無料
- 申込締切 3月8日(金)
- 申込方法 電話で申し込んでください。

### 認知症への周囲の理解と手助けが 安心して暮らせるまちを作ります

認知症という病気を理解してもらうことで、自分にできることから始めたいと感じてもらえるように、この講座を行っています。以前受講した人からも、「近所の高齢者への声かけから始めたい」などの感想もいただきました。

認知症の人も、認知症になる前と変わらず、いろんなことを感じながら暮らしています。だから周囲の理解と少しの手助けがあれば、認知症の人も支えている家族も、地域で安心して暮らしていくことができます。多くの人に講座を受けてもらうことで、認知症への理解を広げていきたいですね。



認知症サポーター養成講座の講師を務める  
認知症地域支援推進員  
井上靖子さん  
(地域包括支援センター)  
荒尾こころの郷病院から地域包括支援センターへ出向し、認知症について家族や地域からの相談を受けています。

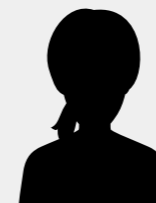
## 自分のため、家族のために 特定健診を受けましょう ～特定健診についての皆さんの声～

series for Healthy Life  
健康って気持ちいい!  
vol.36

### 【健診を受けた人の声】

健診を受けてよかった…という声が寄せられました。

「以前より少し高い数値もあり、  
早めに気付いて良かったです」



【64歳女性】

特定健診を今年初めて受けました。60歳までは職場で受けていましたが、ここ数年は受けておらず、久しぶりに気になって受けてみようと思いました。以前と比べると少し高い数値もあったので、早めに気付いて良かったです。健診を受けて、今は、1日1時間ぐらい歩くことにしています。

「目標を立てて健康管理が  
できるようになりました」



【64歳男性】

健診を受けて保健センターが実施している『ハッピーボディ教室』に参加しました。自分で目標を立てて実行することは今までありませんでしたが、教室に参加して良かったのはそれができたことです。また、記録することで体重の変動や目標のチェックができています。これからも続けたいと思っています。

### 【健診を毎年受けていないという人の声】 特定健診を受けていない理由はそれぞれです。

出典：荒尾市健康増進計画策定に伴うアンケート調査(平成23年8月)

#### 第1位 健診の費用が高い

実際の健診費用の9割程度を市が助成していますので、お得です。

【自己負担額】  
集団…700円 個別…1,000円  
【無料の人】  
40歳、51歳、61歳(今回から)  
70歳以上の人、非課税世帯の人

- 1位 健診の費用が高い 39.0%
- 2位 忙しい・時間がない 30.5%
- 3位 面倒だ 26.9%
- 4位 たまに受ければいい 18.9%
- 5位 元気だから 15.7%

#### 第2位 忙しい・時間がない

健診は年に1回、数時間程度。元気でいつまでも働き続けることができるように、年に1回の健診を『体のことを考える日』にしませんか？

#### 第4位 たまに受ければいい 第5位 元気だから

見た目は元気でも、糖尿病や高血圧などの病気は、知らないうちに進行していきます。毎年健診を受けて、昨年と比較することが大切です。

#### 第3位 面倒だ

健診の受診方法は簡単！(集団)  
①申し込む(3/11まで)  
②日程案内を受け、受診する  
③結果説明を受け、体の状態を知る

#### 複合健診(特定健診・がん検診など)

申し込み受付中！  
3月11日(月)必着です。  
年に一度のこの機会に、  
ぜひ受診してください。

●保健センター ☎ 63-1133