



信州A.C.E.プロジェクトより  
「Check 健診を受ける」  
について考えよう

Check 健診を受ける

毎日の血圧チェック

皆さんは普段の血圧をご存知でしょうか。最近では、30歳代、40歳代の比較的若い世代でも、約半数の人が高血圧の状態とか!? 血圧の高い状態が長く続くことで動脈硬化を促進し、脳卒中や心疾患、あるいは腎臓病などの重大な病気につながります。「医者で測るとどうしても血圧が上がってしまつて」という方は特に、自宅で毎日同じ条件で決まつた時間に血圧測定し、記録したものを受診する際に持参するようにしましょう。

毎年の歯科チェック

では、お口の健康についてはどうでしょうか。「毎日歯磨きしているから大丈夫」ではなく、歯肉炎も放っておくと歯周病となり、全身の病気と深く関係することが分かってきました。いつまでもおいしく食べるためにも、健康な歯が欠かせません。歯の調子が悪くなつてから歯科医院を受診するのではなく、定期的にお口の点検してもらいましょう。

家族そろつて必ず健診

「自分は健康」と思つていても、自分のため、家族のため、家族全員が毎年特定健診（健康診断）やがん検診、歯科健診を受診して、身体の変化を知り、生活習慣を見直す機会にしましょう。家族皆で生活習慣病等を予防し、安心で健康な暮らしを送りましょう。

立科町で実施している健診やがん検診は、いずれも申込みが必要です。3月上旬に保健委員さんを通じて配布されます「検診申込書（受診状況調査）」をご確認いただき、申込みをお願いします。



こちら 地域包括支援センターです! 住民福祉係

地域で高齢者を見守りましょう

すべての人が、住みなれた地域で安心して生涯を過ごすためには、地域で暮らす一人ひとりが、助け合える地域づくりに取り組んでいくことが大切です。高齢者や高齢者を介護している人たちが孤立しないように、地域のみなさんであたたかく見守り、支え合つていきましょう。

できることから行動を!

日常的な声かけ

日常的にあいさつを交わしましょう。また、元気がないようなときには、率先して声をかけましょう。

見守り

夜になつても部屋の明かりがつかない、最近姿を見ないなど、普段と変わった様子がないか見守りましょう。

相談をすすめる

介護に負担を感じている人がいたら、地域包括支援センターなどへの相談をすすめましょう。

健康サポーター養成講座を受講する

制度や認知症、介護などについて知識を深めましょう。

