

第 3 日		第 2 日		第1日
午後	午前	午後	午前	入院 (午後四時)
眼科検査 肺活量測定 退院	外科受診 胃レントゲン 胆のう造影 血圧測定 腎機能検査	一般診察 心電図検査	身長・体重・血圧測定 検尿・検便 血液検査 糖尿病検査 (糖負荷試験) 胸部レントゲン 婦人科受診 (女子)	

人間ドック予定表

成人病の場合、本人が全く気
 ○利用できる者：国保加入者
 で原則として三十五才〜五
 十五才までの方
 ○期間：二泊三日 (事情によ
 り通院もできます)
 ○病院：…組合立東陽病院
 ○負担金：…一万二千円 (総
 費用は六万円。差額は国保
 で負担します)

自己負担は二割で 年に一度は 短期人間ドックを!

づかないうちに病状が進行して
 いることが少なくありません。
 大部分の人は、自覚症状があつ
 て初めて病院を訪れるのですが
 「健康」だと自分で感じている
 時から定期的に検診を受け、体
 の異常や病気の早期発見に努め
 ることが健康を守るための第一
 歩です。

国民健康保険では、成人病対

健康づくり 私たち保健婦がお手伝い!!



保健婦 滑 川

保健婦 早 川

自らの健康を作っていく中で、
 まず大切なことは、病気ににか
 らないようにすることですね。
 それには、日常生活の中に、積
 極的に運動をとり入れたり、パ
 ランスのとれた食事や、適度の

休養をとるよう心がけるなど、
 毎日を健康な体で、元気に過ご
 すよう、努力することが、第一
 です。皆様の御家庭では、どの
 ようになさっているでしょうか。
 病気の回復や健康づくりには、
 正しい方法で行うことが肝心で
 す。甘い言葉に惑わされたり、
 あれや、これやと自分一人で考
 えるよりも、専門家と相談して
 行った方が、効果的ですし、安
 心ですね。
 保健婦は、住民の皆様へ、次
 のような保健サービスを行って
 います。その主なものを、あげ
 てみましょう。

策として国保加入者を対象に、

「短期人間ドック」を開設して
 います。一恐ろしい成人病が発
 見できて命びろいしました。と
 いう例もあります。ぜひご利用
 下さい。

申し込み、問合せは国保係、

又は東陽病院へどうぞ。

(国保係)
 電話 四一―二二―一内線三六

有線 五四三―〇五

(東陽病院)
 電話 四一―一三三五

有線 二一六―〇一

①家庭訪問

○ねたきりのお年寄りの方の家
 庭を訪問し、その家庭にあった
 介護の方法や、家族の健康を守
 るため、適切な助言をする。
 ○妊婦さんや、乳幼児、成人病
 などの方の家庭を訪問し、ざつ
 くばらんに、話しあいながら、
 各家庭の中で、より健康な生活
 を送るためにどうしたらよいか
 を、共に考えます。

②健康教室

○高血圧予防のための血圧教室
 や、健康教室を開き、正しい知
 識を伝え、共に勉強します。

○貧血の予防や、成人病予防の
 ため、バランスのとれた栄養が
 とれるよう、地区の食生活改善
 を目指して食事に関する講習会
 である、保健栄養教室を行う。

○全妊婦さんを対象に母親学級
 を開き、妊娠、出産、育児につ
 いての学習や、一緒に楽しく
 調理実習をします。赤ちゃんの
 沐浴の実習を行い、母親となる
 自覚をはぐくんでききます。

○また、各地区に出て、何かの
 集まりの際、保健に関する話な
 どいたしますので、ぜひ、声を
 かけて頂きたいと思えます。

③健康相談

○血圧相談等を主なものとした
 成人健康相談を年5〜6回 (奇
 数月)、乳幼児のための乳幼児健
 康相談を年6回 (偶数月) に実施

○地区に出て、血圧相談を行つ
 たり、独居老人懇親会にて、個
 別の健康相談を行います。

○保健センターでは、常時健康
 に関する相談を受け付けています。
 気軽にご利用ください。また電
 話による健康相談も受け付けて
 います。

④集団健診

○乳幼児の健診や、一般健康診
 査などの各種検診時、或いは、
 その後において、体の様子や、
 心身の悩みをきき、各人に、健
 康への助言をします。

⑤その他

○ホームヘルパーとの協力等、
 町の福祉活動の導入や、医療援
 助の手助けをします。

以上、これらの仕事について
 は、広報で御存知の方も多いこ
 とでしょう。また、広報で毎月、
 保健婦メモ欄により、健康への
 自覚を、呼びかけています。

町の保健センターには、看護
 や療養、育児などについての豊
 かな知識と技術をもっている、
 保健婦、看護婦が常勤しており
 ますので、いつでも気軽に、御
 相談下さい。皆様のよきパート
 ナーとして、光町の健康づくり
 を目指し、幸せな生活が送れる
 よう、いっしょに、がんばって
 行きましょう。