



市民病院だより

地域と共に考える医療

健康管理センター 係長

尾田 おだ

善弘 よしひろ



自分の体は自分で守ろう 定期健診のすすめ

健康寿命という言葉を知っていますか？健康寿命とはWHO(世界保健機関)が2000年に提唱した健康上の問題がない状態で日常生活を送れる期間のことです。

厚生労働省(2013年調べ)によると、男性の平均寿命は80.21歳で健康寿命は71.19歳、女性の平均寿命は86.61歳で健康寿命は74.21歳でした。一方で岐阜県の健康寿命は、男性が70.89歳で全国13位、女性が74.15歳で全国15位でした。

「自分は大丈夫」と思っていると発見が遅れ、大きな病気になってしまうこともあります。早く病気を見つけて早めに治療することが、健康寿命を延ばす「カギ」です。多治見市では、30代健診・特定健診の受診率が低い傾向にあります。若いからと過信せず、自分の健康状態を定期的にチェックし、元気な老後に備えましょう。

当院の主な検診コースは、人間ドック半日コースをはじめ、がん検診(脳ドック、肺がんドック、乳がんドック)などがあり、午前中の短い時間で検診ができます。また、希望に応じてオプション検査ができ、市内在住の方については、年齢に応じた市の健診など、補助のある項目もいくつか受診できます。

要精密検査になった場合などでも、当院の施設内で各専門の診療科を受診することができます。また、要精密検査の予約体制として、平成29年10月から月曜日と金曜日に、予約専用のコールセンターを開設しました。複数の診療科で要精密検査となった場合でも、コールセンターで一度に予約することができます。

「自分の身体は自分で守る」という観点から、「あの時、検査を受けていれば」と後悔する前に、年に一度の人間ドック受診を勧めています。

問 市民病院 TEL 22-5211

おしえて

らびいくん!

—安子おばあちゃんと全くんの交通安全教室—
行けるはず まだ渡れるは もう危険



岐阜県警シンボルマスコット
らびい



安子おばあちゃん



全くん

【今日は卒業式です。】



今日は小学校の卒業式ね。全くんも4月に2年生だわ。そういえば去年の今頃は、全くんと小学校までの道順を確認したなあ。

ぴー、ぴー、ぴー ぼくも全くんと一緒に通学路の確認をしました。いつもは空を飛んでいるので分からないけど、実際に歩いてみると、交通量の多い場所や歩道がないなど危険な場所がよく分かりました。



信号のない横断歩道を渡ってみたいわね。

もう一度、道路の渡り方をおさらいしてみましょう。保育園や幼稚園で交通指導員さんが教えている方法です。



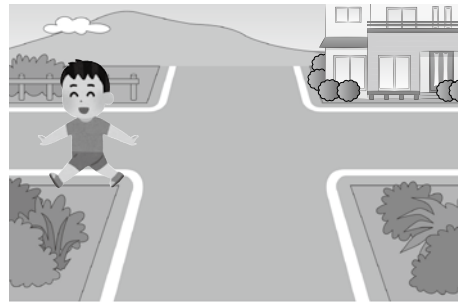
【横断歩道の渡り方】

- ①(横断歩道の手前で)止まる
- ②右を確かめる
- ③左を確かめる
- ④もう一度右を確かめる
- ⑤手を上げて渡る



手をまっすぐ上に挙げて渡ると、車を運転する人からも見やすくていいわね。

歩道のない場所では、道路の右端を歩くことが基本です。路側帯があるところは、線の中を歩きましょう。



もうすぐ新学期です。進学で通学路が変わる人は、入学前に一度確認をしてみましょう。大人も今一度交通ルールを確認しましょう。



問 道路河川課 齋藤 TEL 22-1276、多治見警察署交通第一課 TEL 22-0110