



●特定健診の検査内容を知っていますか？

ほとんどの生活習慣病は、自覚症状なく進行します。

特定健診は血液検査と尿検査を中心とした健診で、糖尿病、高血圧症をはじめとする、厄介で長引く病気の兆候・リスクを詳しく調べます。

【表 特定健診で分かる主な病気の兆候】

検査項目		主な病気など
血中脂質	LDL コレステロール	脂質異常症 動脈硬化
	HDL コレステロール	甲状腺機能低下症
	中性脂肪	脂肪肝
肝機能	γ-GTP	アルコール性肝臓病
	AST	肝硬変 肝がん
	ALT	閉塞性黄疸 胆石症
血 圧	収縮期血圧	高血圧症
	拡張期血圧	動脈硬化
血 糖	空腹時血糖	糖尿病
	HbA1c	糖尿病性腎症
	尿糖	
腎機能	尿たんぱく	糸球体腎炎 糖尿病性腎症
血管変化	心電図	不整脈 心筋梗塞
	眼底検査	脳に繋がる 血管の傷み具合

※心電図・眼底検査は集団健（検）診のみ実施します。

●お酒と上手に付き合っていますか？

特定健診では、肝臓がどの程度働いているか分かります。

特に 30～40 歳代の方は、病気のリスクが高まる、適量以上の飲酒量を飲んでいます。

下表で適量を確認しましょう。

【表 適量の目安】

	ビール	日本酒	焼 酎	ウイスキー	ワイン
アルコール度数	5%	15%	25%	43%	14%
量	中びん 1 本 500ml	1 合 180ml	0.6 合 約 110ml	ダブル 1 杯 60ml	1/4 本 約 180ml

※それぞれ、一日の目安量です。

●集団健（検）診のご案内

■日 程

12 月 13 日(日)、1 月 26 日(火)

■場 所

総合福祉センター「しゃるる」

■受診できる項目

- ・特定健診 ・無料健診
- ・生活習慣病予防健診
- ・いきいき健診
- ・各種がん検診
(胃・肺・大腸・子宮・乳)

※子宮・乳がん検診は、
12 月 13 日(日)のみ実施します。

■申込先・問い合わせ

住民保健課健康推進グループ
☎ 73-2256

●救急医療相談は「救急安心センターさっぽろ」へ

「救急安心センターさっぽろ」は、救急医療相談に看護師が 24 時間、年中無休で電話対応する相談窓口です。救急対応で迷った時は、ご利用ください。

救急安心センターさっぽろ
☎ #7119

■問い合わせ

福祉課高齢者・介護・医療グループ
☎ 73-2255



子どもがキラキラ育つまち



という名の家族

【問い合わせ】

町福祉課
福祉・子育てグループ
☎ 73-2222

全てのお父さん・お母さんへ

前向き子育てプログラム「トリプルP」って知っていますか？



トリプルPとは・・・

オーストラリアで開発され、「Positive（前向き）・Parenting（子育て）・Program（プログラム）」の頭文字が 3 つの P であることから、「トリプル P」と呼ばれています。子どもの発達を促しつつ、親子のコミュニケーション、子どもの問題行動への対処法など、それぞれの親子に合わせた方法で子どもの生きる力を伸ばし、育児を楽しく前向きにしていこうというものです。

こんな方はぜひ！

11 月 25 日(火)トリプル P を演題にした家庭教育講演会を行います。

- ・自分の子育てこれでいいのか…と迷っている
- ・子どもの「見て・聞いて・来て～」の言葉に疲れてしまう
- ・子どもの行動にイライラしてつい感情的に怒鳴ってしまう
- ・「ダメ！」をやめたい…など

※詳細は、マナビィ（25 ページ）をご覧ください。

11 月は児童虐待防止推進月間
児童虐待防止の象徴である「オレンジリボン」を広める運動です。児童虐待防止推進月間である 11 月未まで、オレンジリボンを設置しています。児童虐待防止を願って、皆さんの暖かい心で、ツリッリを明るいオレンジ色でいっぱいにしてください。

◆設置場所
役場新庁舎 1 階ロビー

◆期間
11 月 30 日(月)まで

母子手帳アプリ『ハグくり by 母子モ』



栗山町の新たな子育て支援ツールの一つとして母子手帳アプリ「ハグくり」の提供を行っています。無料で使える便利な機能が満載ですので、ご家族でご活用ください。

子育て世代が安心して妊娠・出産・子育てできる環境づくりを目指し、子どもの健やかな成長に役立つ地域に根差したサービスとして、情報発信していきます。

栗山町の
子育て情報
サービス案内

妊娠中や
胎児・子ども
の記録・管理

予防接種
の管理

育児日記：
できたよ記念日

ご家族との
データ共有



アプリダウンロードはこちら