

教育委員の就任

10月1日付で、新たに濱谷海八さんが教育委員に就任されました。



教育委員の退任

9月30日付で青山啓子委員が退任されました。

問 学校教育課 ☎内線322

成人式を開催します

対象の方には12月上旬に案内状を送付します。

なお、町外に転出された方で出席を希望する場合は、12月26日(木)までにご連絡ください。

▼とき 令和2年1月13日(月・祝) 13時30分～15時30分(受付12時50分)

▼ところ 大磯プリンスホテル
メインバンケットホール

▼対象 平成11年4月2日～平成12年4月1日生まれの方

成人式を体験してみませんか

これから成人式を迎える16歳～19歳の方で、成人式当日に受付などのお手伝いをしていただける方を募集します。

希望者は12月26日(木)までにご連絡ください。

着くずれ直しコーナーを設置

今年度もボランティアの皆さんのご協力により、着物の着くずれ直しコーナーを会場内に設置します。ご利用ください。

問・申 生涯学習課 ☎内線323

締切迫る!!

集団健診の最終締切りは12月9日(月)!

特定健康診査・がん検診

集団健診(検診) 日程表	
健診日	1/25(土)
特定健診	午前
胃がん	午前
肺がん	午前
大腸がん	午前・午後
乳がん	午後
子宮頸がん	午前・午後
肝炎ウイルス	午前
前立腺がん	午前
胃がんリスク	午前

※定員になり次第、予約を締切ります。

★医療機関での健診(検診)は2月末まで実施しています!

特定健康診査、肺・大腸がん検診は医療機関へ直接予約をしてください。乳・子宮頸がん検診は事前にスポーツ健康課までお問合せください。

場所：保健センター

後期高齢者健康診査

町内医療機関で2月末まで受診できます。医療機関へ直接予約をしてください。

問 特定健康診査・後期高齢者健康診査 町民課 ☎内線268
がん検診 スポーツ健康課 ☎内線308

こんにちは 保健師です

いまさら聞けない、検査値の意味

町で健診を受けた方から、「健診の検査値の読み方や意味が分からない」と聞かれることがよくあります。

たくさんある検査値の中でも、保健師として「これは知っておいてほしい」と思うものについて、お伝えします。

糖尿病と関連のある項目
HbA1c(ヘモグロビンエーワンシー)

直近2か月の血糖の平均値がわかります。高くなると糖が血管を傷つけ、血管にダメージを与えます。

心臓発作や脳卒中のリスクと関連関係がある項目
LDL(エルディーエル)コレステロール

いわゆる悪玉コレステロールです。肝臓から末梢へ脂質を運ぶ役割がありますが、長時間血中にいると糖化や酸化により肝臓で回収できない形になり、動脈硬化を進めると考えられています。

腎臓病と関連のある項目
血清クレアチニン

筋肉で作られたごみです。普

段は腎臓で濾過され尿中に排出されますが、腎臓が弱っていると排出できず血中にごみが残るため、血中のクレアチニンが高くなります。筋肉が関係しているため、男女で基準値が異なります。

eGFR(イージーエフアール) 血清クレアチニン値を用いて計算し、腎機能を測定します。「腎臓が今、何パーセント働いているか」がわかります。60%以下が3か月以上続いた場合は、慢性腎臓病が疑われます。

以上は全て血液検査です。これらの項目と血圧は、基準値を超えても自覚症状はほとんどありませんが、5年、10年、15年と放っておくと血管を確実に傷め、心臓発作や脳卒中を引き起こすリスクとなります。血管は一生取り換えることはできませんし、一度傷んだ血管は元に戻りません。食事や運動など生活習慣の改善と、医療機関での適切な受診で、動脈硬化を進めないようにすることが大切です。

動脈硬化の進み具合や、自分に合った改善方法を知りたい方は、ぜひご相談ください。

問 スポーツ健康課 市野 ☎内線308