

からだすこやか ところイキイキ
健康ひろば



「目の病気」は早期発見が重要です！
受けてみませんか？
目の健康アドバイス

参加募集期間終了まであと1カ月です！

るもい健康の駅では、市民の目の健康を守るため「目」の健康アドバイスを無料で実施しています。

目の病気の中でも緑内障は特に自覚症状のないまま進行し失明の恐れがあります。40歳以上の5%が緑内障患者というデータも出ています。緑内障は、悪化防止しかできない病気なので早期発見が重要です。るもい健康の駅の「目の健康アドバイス」参加者から、緑内障をはじめ高血性圧底、白内障など多くの病変が発見されています。

皆様のご参加をお待ちしています。

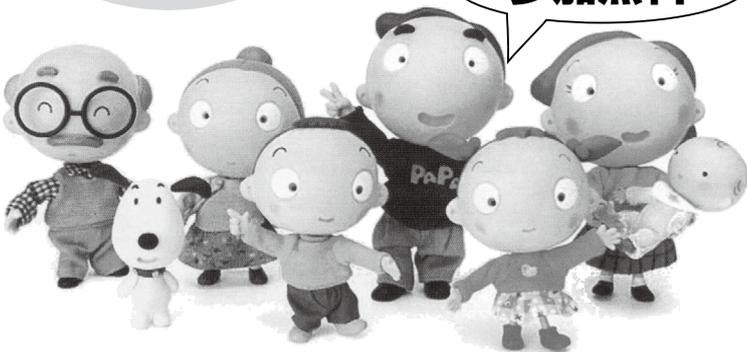
るもい健康の駅で年に1度だけ

1. 目の検査
2. 健康測定
3. 生活習慣アンケート

上記3つを行っていただきます
(5年間継続)

参加無料

まずは電話でご予約を！
「目の健康アドバイス希望」と
お申し付けください。
☎43-8121
(るもい健康の駅)



問 市・コホートピア推進室 ☎ 56-1535

目の健診を受けて、
研究協力をお願いします

国立大学法人旭川医科大学学長 吉田 晃敏

旭川医科大学は、皆さんの健康診断結果や通院履歴を自分自身がインターネット上で管理できる「ウェルネットリンク」を平成21年から運営しています。この「ウェルネットリンク」と、留萌市が運営するるもい健康の駅が結び付き、研究を行いながら留萌市民の健康増進をはかる「目のコホート研究」を平成24年1月から開始しました。この研究に協力していただける市民の皆さんには、毎年1回、るもい健康の駅で目の健診を受けていただきます。

また、運動習慣や食習慣に関するアンケートにもご協力いただきます。目の健診で有用なことは、目の病気の早期発見です。例えば、緑内障は見えなくなってから治療しても手遅れですので、健診での早期発見が大変重要となります。40歳以上の日本人の20人に1人が緑内障と推計されていますので、人ごとではない病気です。そのほかに、眼底出血や加齢黄斑変性症などが健診で見つかることもあります。

目の健診結果やアンケート結果は、旭川医科大学が研究データとして利用するとともに、「ウェルネットリンク」を介して皆さん一人ひとりに「目の健康アドバイス」をします。目に良い食生活や生活習慣がわかれば、留萌市民だけではなく、多くの方の目の健康増進に貢献できます。皆さんは、目の健診を受けることが研究への協力となり、ご自身の目の健康をチェックすることで多くの方の健康増進に貢献できます。ぜひ「目のコホート研究」にご参加ください。

10月1日は
「浄化槽の日」



浄化槽は家庭などから排出されるし尿や生活用水をきれいにし、側溝などを通り川や海へ放流する設備です。しかし、浄化槽を適正に維持管理(保守点検・清掃)しなければ本来の力を発揮できずにそのまま放流され、水質汚濁や悪臭の発生など環境の悪化につながります。

浄化槽を使用されている方は、浄化槽を正常な状態に保つため、浄化槽法により保守点検や清掃および年1回の法定検査が義務付けられていますので、必ず行いましょう。

問 市・環境保全課 ☎ 42-1806