



平成25年度総合健診のお知らせ

本年度も総合健診の時期となりました。自分の健康と大切な家族のため、1年に1回は特定健診、がん検診を必ず受けましょう。健診を受けるためには、事前申込みが必要です。

★受診方法★

《健診の流れ》

①4月上～中旬に「特定健診・がん検診のお知らせ」が自宅に届きます。

②同封されている「上島町各種健康診査申込書」に希望する健診項目、日時、会場等を記入します。

③申込み期限までに、返信用封筒にて「上島町各種健康診査申込書」を提出します。持参の場合は、各保健センター、総合支所に提出ください。

④健診日の1週間前までに健診日決定通知書、問診票、大腸がん検査キット等の書類が自宅に届きます。

⑤健診を受診します。

※詳細は、個別送付されます「特定健診・がん検診のお知らせ」をご参照ください。

★健診申込期限・健診日程★

地 区	申込期限	健診場所・日にち			
弓 削	4月16日	弓削開発センター	せとうち交流館		弓削保健センター
		5月21日	5月22日	5月23日	5月24日
魚 島	4月24日	魚島保健福祉センター		高井神公民館	
		5月28日（午前）		5月28日（午後）	
岩 城	4月19日	岩城保健センター			
		5月29日	5月30日	5月31日	
生 名	5月10日	生名小学校体育館	生名保健センター		
		6月5日	6月6日	6月7日	

★健診内容・対象者・個人負担金★

（※H25年度末年齢）

	対 象 者	個人負担金		対 象 者	個人負担金
特定健康診査	国保被保険者のうち、40～74歳の方	1,000円	基本健康診査	・20～39歳の方	2,000円
後期高齢者健康診査	後期高齢者医療被保険者の方	0円		・生活保護世帯の方	
心電図・眼底・貧血検査	20歳以上の方	400円	前立腺がん検診	50歳以上の男性	600円
肝炎ウイルス検査	40～70歳の方	500円	子宮がん検診	20歳以上の女性	1,300円
肺がん検診（結核検診含む）	40歳以上の方	700円	乳がん検診	40歳以上の女性	1,300円
喀痰検診	50歳以上のリスク者	800円	腹部超音波検査	20歳以上の方	1,300円
胃がん検診	40歳以上の方	1,300円	骨粗鬆症検診	20～70歳の方	500円
大腸がん検診	40歳以上の方	500円	甲状腺検査	20歳以上の方	500円

水中運動をしよう!!

高齢になると、関節の変形や下肢筋力の低下が進み、陸上での運動は負担が大きくなる場合があります。そのような身体条件でも安全かつ効果的に、しかも心地良く行える水中運動はまさに高齢者に最適な運動と言えます。

上島町には潮湯（弓削）や生名スポレクがあります。この機会に水中運動を始めてみませんか？



水中運動の4つの特徴「水の特性」

◆浮力

水中で浮力を得ることによって、体重は通常の約1/10になり、体への負担が大きく軽減します。そのため、膝などの関節に負荷がかけられない人や、体重がある人、腰痛などの問題を抱えている人には水中運動がおすすめです。

◆抵抗

水は空気に比べて約800倍もの密度を持っています。水の抵抗を利用するということは、陸上にいる時よりも強い力と多くのエネルギーを使うことになるため、効率の良い運動を行うことができ、筋力アップや引き締め効果が期待できます。

◆水圧

大きな水圧を受けることで、血管や筋肉が圧縮されたり、心臓のポンプ作用が強くなったりすることで、血液の循環が良くなります。また、肺の容量が少なくなり、腹式呼吸も促されることで、体はより多くの酸素を体内に取り入れようとするため、強い運動をしなくても十分な運動効果を得ることができます。

◆水温

一般的なプールの水温は30℃前後。体温より低いいため、水の中に入ると体から体温が失われていきます。その際、体は体温の低下を防ごうとして、血管を収縮させたり、心臓の動きを活発にしたりするといった機能を働かせます。その結果、新陳代謝が高まりエネルギーをより多く消費するようになります。

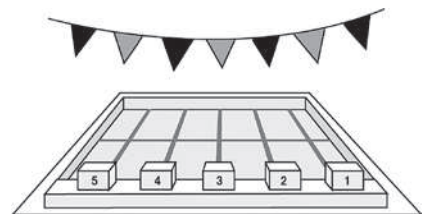
水中運動の効果

- ①全身筋力向上 ②減量 ③呼吸機能向上 ④心肺機能向上
- ⑤新陳代謝の活性化 ⑥腰痛、膝痛などの関節痛の軽減
- ⑦下肢のむくみ、疲れの改善 ⑧関節可動域の改善
- ⑨バランス能力向上 ⑩マッサージ効果



水中運動が高齢者に良い理由

- ◎足腰の負担が少なく、自分のペースで行える。
- ◎密度の高い水中では水が身体を支えてくれるため転倒しにくい。
- ◎泳げなくても水中に入っているだけで前述の「水の特性」効果が得られる。
- ◎免疫力が高まる。



地域包括支援センターだより

地域包括支援センターは、地域で暮らす高齢の皆さんを、介護、福祉、健康、医療などさまざまな面から総合的に支えるための総合窓口です。皆さんがいつまでも健やかに住みなれた地域で生活していけるよう、地域包括支援センターを積極的にご利用下さい。

【各地区相談窓口】

★上島町地域包括支援センター	TEL 76-2261
★弓削サブセンター	TEL 77-3700
★岩城サブセンター	TEL 74-0755
★魚島窓口	TEL 74-1120

上島町では、高齢者の方が住み慣れた地域でより安心して生活できる環境づくりを目指しています。住民の皆さんも隣近所で関心を持ち、お互いに助け合うようにしましょう。

4月

健康相談・リハビリ
教室・検診ガイド

◆弓削保健センター TEL 77-3700◆

健康相談

9日(火) 10:00~11:00 せとうち交流館

地域リハビリ「おたっしゃくらぶ」

11日(木) 10:00~11:30 久司浦集会所

12日(金) 10:00~11:30 弓削保健センター

17日(水) 10:00~11:30 佐島栗手中央集会所

18日(木) 10:00~11:30 下弓削中央集会所

1歳6ヶ月児・3歳児健診

16日(火) 12:00~受付 生名保健センター

◆生名保健センター TEL 74-0911◆

健康相談

9日(火) 10:00~11:00 生名公民館

地域リハビリ「おたっしゃくらぶ」

24日(水) 10:00~12:30 生名公民館

25日(木) 10:00~12:30 保健センター

上島はつらつ教室自主活動

8日(月) 13:30~14:30 保健センター

15日(月) 13:30~14:30 保健センター

22日(月) 13:30~14:30 保健センター

リフレッシュ教室

15日(月) 13:30~14:30 3分団集会所

いきいき体操

8日(月) 10:00~11:30 保健センター

22日(月) 10:00~11:30 保健センター

まめっこクラブ・育児相談・おはなし会

17日(水) 10:00~12:00 保健センター

1歳6ヶ月児・3歳児健診

16日(火) 12:00~受付 保健センター

◆岩城保健センター TEL 74-0755◆

健康相談

25日(木) 10:00~11:00 コミュニティセンター

精神デイケア

10日(水) 9:30~13:00 保健センター

保健センター開放日(乳幼児対象)

15日(月) 9:00~12:00 保健センター

にこにこ広場

16日(火) 14:00~16:00 保健センター

1歳6ヶ月児・3歳児健診

17日(水) 13:00~ 保健センター

◆魚島保健福祉センター TEL 74-1120◆

健康相談

16日(火) 13:00~16:30 魚島保健福祉センター

17日(水) 10:00~14:30 高井神公民館

ワンポイント

はら★すま体操

◆日常生活で体を動かそう！

上島町は、県下で最もメタボリックシンドロームの人の割合が高いのはご存じですか？また、健診受診者へのアンケートでは、日頃、運動不足を感じたり、「歩いて10分くらいの距離でも歩かない」という人が多くいます。ご存じのとおり、運動不足は生活習慣病やメタボリックシンドロームの元凶です。

今までより、少しでも活動的な生活を始めませんか。今月から、本コーナーでは、自宅でこっそり運動に取り組みたい方にもできる体操を紹介していきます。

「はら★すま体操」の「はらすま」とは、おなか(＝はら)周りがすっきりスマートになるようにという意味を込めています。すっきりボディを目指して、あなたも体を動かしてみよう！

おなか周りスッキリ①
「ひじ・ひざタッチ」(イスで)

右ひじと
左ひざを
タッチ

- ①イスに浅く腰掛け、姿勢を正す。
- ②両腕を肩の高さまで上げ、ひじを直角に曲げる。
- ③背中を丸めながら、上体を左にひねり、左ひざを上げながら右にひねって、右ひじと左ひざでタッチする。
- ④反対側も同様に。
- ⑤左右交互に10往復×2～3セットを目標に。

★ポイント★

※ひねる時は息を吐きながら行いましょう。

※動作はゆっくりと。さらに強い運動にしたい場合は、タッチした後、5秒静止する(息は止めない)。

応用

立位でもできます(バランスに注意して、ふらつく場合は無理しないようにしましょう)。

「③」の動作の時に、上体をいったん右(左)にひねってから左(右)にひねるようにすると、動きがダイナミックになり、さらに効果的です。