



平成26年度総合健診のお知らせ

自分の健康と大切な家族のため、年に1度は特定健診、がん検診を受けましょう。

★受診方法★

《健診の流れ》健診を受けるためには、事前申し込みが必要です。

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15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19日	5月20日	5月21日＊	5月22日	5月23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27日（午前）			5月27日（午後）		
岩城	4月18日	岩城保健センター					
		5月28日		5月29日		5月30日＊	
生名	5月8日	生名小学校体育館		生名保健センター			
		6月4日		6月5日		6月6日＊	

*印のある日は、社会保険等（40歳以上）の方も特定健康診査が受診できます。

★健診内容・対象者・個人負担金★

（※H26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 ・生活保護世帯の方	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	前立腺がん検診	50歳以上の男性	600円
心電図・眼底・貧血検査	20歳以上の方	400円	子宮がん検診	20歳以上の女性	1,300円
肝炎ウイルス検査	40～70歳の方	500円	乳がん検診	40歳以上の女性	1,300円
胸部レントゲン検査	40歳以上の方	700円	腹部超音波検査	20歳以上の方	1,300円
胸部CT検査	40歳以上の方	3,200円	骨粗鬆症検診	20～70歳の方	500円
喀痰検診	50歳以上のリスク者	800円	甲状腺検査	20歳以上の方	500円
胃がん検診	40歳以上の方	1,300円			
大腸がん検診	40歳以上の方	500円			

※胸部レントゲン・CTはどちらかしか受けられません。

口の中からいきいきと！

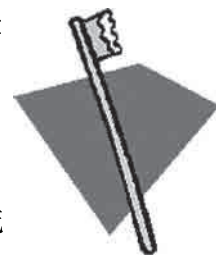
口（口腔）は、食べる、話す、表情を豊かにするなど、元気で楽しい生活を送るための大切な機能を持っています。しかし、高齢になると口腔機能が低下して、食事をおいしく感じなくなったり、うまく話せなくなったりすることから生活機能全般の衰弱に影響することがあります。口腔のお手入れをおこたらず、いきいきとした毎日を送りましょう。

口腔機能の低下に気づきましょう

加齢とともに口腔機能が低下してくると、かむ力が弱まるだけでなく、唾液が出にくくなって口の中が不衛生になりやすく、口臭や誤嚥性肺炎の原因ともなります。食べ物がかみにくくなったり、物が飲み込みにくくなったりするなど口腔の機能低下に早めに気づき、きちんとしたケアを行いましょう。

誤嚥性肺炎とは…

食べ物や唾液などが、食道ではなく気管に入ってしまうことを誤嚥といい、それによって肺に細菌が増えて起こる肺炎を誤嚥性肺炎と言います。誤嚥性肺炎は高齢者にとって死亡率の高い病気です。誤嚥を防ぐためにも、口腔ケアは大切です。



☆口腔機能の低下の危険度チェック☆

- ①半年前にくらべて固いものが食べにくくなりましたか？
- ②お茶や汁物でむせることがありますか？
- ③口の乾きが気になりますか？



2項目以上「はい」と答えた方は
口腔機能の低下に注意が必要です。
口腔ケアに取り組みましょう。

口腔機能アップにつながる生活スタイル

ちょっとした生活習慣の心がけが、口腔機能を高めることに効果的な場合もあります。

①よくかんで食べる

筋肉が鍛えられ、かむ機能・飲み込む機能が高まります。また、唾液がよく出るようになるため、口腔がきれいになり、消化が助けられます。

②おしゃべりになろう

話すことは舌、唇、ほお、のどなどのよい運動です。積極的に話す機会を増やしましょう。

③歌や早口言葉も

歌うことは話すこと以上によい口の運動になります。早口言葉も口やその周りの筋肉を鍛えます。

☆口腔ケア訪問のご案内☆

日頃の口腔ケアの方法を見直し、適切な口腔ケアを行ってもらうことを目的として定期的に歯科衛生士による家庭訪問を実施しています。

対 象 者：上島町に居住する高齢者で口腔ケアの方法を知りたい方

申し込み：訪問を希望される方は、各地区地域包括支援センターまでお申し込みください。

個別に訪問日時を連絡いたします。



※上島町では高齢になられてもいつまでも安心して過ごせるような地域づくりを目指しています。
住民の皆さんも隣近所に関心を持ち、助け合うようにしましょう。

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ください。

【各地区相談窓口】

★上島町地域包括支援センター（生名・弓削）

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

4月 健康相談・リハビリ教室・健診ガイド

※★印は、獲得できる健康ポイント数

◆弓削保健センター TEL 77-3700◆

健康相談 (★5P)

8日(火) 10:00~11:00 せとうち交流館

上島はつらつ教室自主活動 (★5P)

3日(木) 13:00~14:00 弓削保健センター

10日(木) 13:00~14:00 弓削保健センター

17日(木) 13:00~14:00 弓削保健センター

24日(木) 13:00~14:00 弓削保健センター

合同地域リハビリ「おたっしゃクラブ」(★5P)

17日(木) 10:00~11:30 下弓削中央集会所

18日(金) 10:00~11:30 弓削保健センター

23日(水) 10:00~11:30 弓削開発センター

24日(木) 10:00~11:30 久司浦集会所

リフレッシュ教室 (★5P)

21日(月) 13:30~14:30 緑ヶ丘集会所

1歳6か月児・3歳児健診

22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◆

上島はつらつ教室自主活動 (★5P)

7日(月) 13:30~14:30 生名保健センター

14日(月) 13:30~14:30 生名保健センター

21日(月) 13:30~14:30 生名保健センター

28日(月) 13:30~14:30 生名保健センター

いきいき体操 (★5P)

7日(月) 10:00~11:30 生名保健センター

28日(月) 10:00~11:30 生名保健センター

健康相談 (★5P)

8日(火) 10:00~11:00 生名公民館

リフレッシュ教室 (★5P)

14日(月) 13:30~14:30 3分団集会所

まめっこクラブ・おはなし会・育児相談 (★5P)

23日(水) 10:00~12:00 生名保健センター

1歳6か月児・3歳児健診

22日(火) 12:00~受付 生名保健センター

地域リハビリ「おたっしゃクラブ」(★5P)

9日(水) 10:00~12:30 生名公民館

10日(木) 10:00~12:30 生名保健センター

◆岩城保健センター TEL 74-0755◆

保健センター開放日(乳幼児対象)

24日(木) 9:00~12:00 岩城保健センター

おひとりさまごはん (★5P)

10日(木) 10:30~13:30 岩城保健センター

健康相談 (★5P)

25日(金) 10:00~11:00 岩城コミュニティセンター

にこにこ広場 (★5P)

8日(火) 14:00~16:00 岩城保健センター

1歳6か月児・3歳児健診

16日(水) 13:00~受付 岩城保健センター

◆魚島保健福祉センター TEL 74-1120◆

健康相談 (★5P)

18日(金) 10:00~14:00 高井神公民館

15日(火) 13:30~16:00 魚島保健福祉センター

今月からは、シマテレで放送中の元
気アップ体操をご紹介します。日頃、運動不
足が気になる方、一人ではなかなか運
動が続かない方も、一緒にテレビの前
で体を動かしてみしましょう。
背筋をピンと伸ばすと、不思議と気
持ちも引き締まるもの。棒体操で姿勢
を正し、心機一転、新しい健康習慣を
始めましょう！

シマテレ

10時

14時

18時

放映中

「元気アップ体操」

＜棒は、新聞紙で作れます！＞

新聞紙（一日分）の縦側（長い方）でくるくると
巻けば、出来上がり！

ビニールテープを巻くと丈夫にできますよ。



①「背伸び」

頭上に伸び上がるように
背筋を伸ばして。



②「体ねじり」

一番ねじったところで1
秒止める。

反動でなく、ゆっくり行
う。



③「体側伸ばし」

軽く手を上げ、出来るだ
け真横に体を倒す。わき腹
の筋肉を意識して。

★ポイント★

①～③とも 息を止めずに吐きながら。

3～10回を1セットとして

1日 1～2セット