



元気な人も、気になる人も、みんな受けよう！ 特定健康診査、がん検診。

皆さん、特定健診・がん検診は受診していますか？自分の身体のために、年1回は特定健診・がん検診を受ける習慣をつけましょう。



特定健康診査

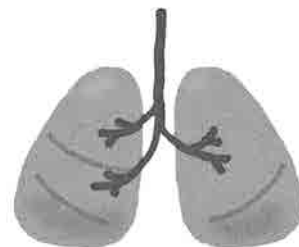
健診の目的は、自身の健康状態を知り、メタボリックシンドロームをはじめとした生活習慣病を予防・改善することです。「自分は健康体だから」「今のところ何の症状もないから」という理由で受診をしない方もいるかもしれませんが、生活習

慣病には、状態がかなり進行しないと自覚症状が出ない病気も数多く存在します。年1回は健診を受けて、1年間頑張った自分の身体や生活習慣を振り返る機会にしましょう。

がん検診

がん（悪性新生物）は、日本人の死因第1位。生涯で2人に1人はがんになり、3人に1人はがんで亡くなります。しかし、がん検診をきちんと受診すれば、受診しない場合に比べてがんで死亡する危険を20～50%減らすことが出来ます。「がんが見つかるのが怖い…」とがん検診を受診しな

い方もいると思いますが、検診で精密検査になっても、必ずがんとは限りません。検診を受けず、がんが進行してから見つかる方が心配です。がんの有無だけでなく、早期発見につなげるために、定期的ながん検診を受ける習慣をつけましょう。



日本人が亡くなるがん (2013年) 日本人がかかるがん (2011年)

	男性	女性		男性	女性
1位	肺	大腸	1位	胃	乳房
2位	胃	肺	2位	前立腺	大腸
3位	大腸	胃	3位	肺	胃

出典：国立がん研究センター「がん登録・統計」

左記のがんは全て町のがん検診で受診することが出来ます。がん検診の種類によって対象年齢は異なります。がん検診を受診できる年齢になったら、積極的に受診しましょう。

☆当日、総合健診の場では無料で歯科相談を実施しています☆

口腔衛生は軽視されがちですが、歯の病気は糖尿病の悪化・誤嚥性肺炎など全身疾患につながります。歯を良好な状態に保つためには、歯に異常を感じなくとも、定期的に歯の状態を専門家に見てもらうことが大切です。健診の際の歯科相談でも、歯の専門家（歯科衛生士）があなたの歯の状態を確認し、的確なアドバイスをします。ぜひこの機会をご利用ください。



★今月号の担当★
保健師
濱田 敦美

元気アップ体操

お手玉体操①

握力を鍛えましょう！

握力は手の力だけでなく、手先の器用さ、下肢筋力、立位バランス、歩行能力などと関係があり、全身的な体力の指標となります。握力測定が転倒の危険性の予測にも有効なのです。

今月からは、お手玉（ダンベルでも良い）を用いた運動で、意識して握力も強化していきましょう。

ポイント

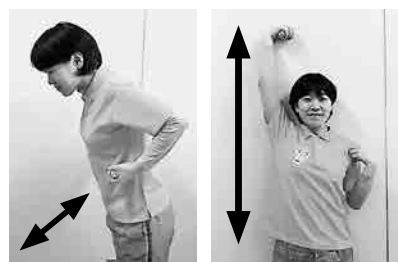
お手玉をしっかり握って、手首を軽く内側に曲げます。そのままの姿勢を維持しながら、ゆっくり数を数えながら動かします。10回を1・2セットを目安に。

押し上げ・下げ

ゆっくり押し上げ、力を込めて引き下げる。

引き上げ・下げ

ゆっくり引き上げ、力を込めて押し下げる。肩甲骨を引き寄せるように。



4月

健康相談・リハビリ教室・検診ガイド

※★印は、獲得できる健康ポイント数

◆生名保健センター TEL 74-0911

上島はつらつ教室自主活動 (★5P)		
4日(月)	13:30~14:30	生名保健センター
11日(月)	13:30~14:30	生名保健センター
18日(月)	13:30~14:30	生名保健センター
25日(月)	13:30~14:30	生名保健センター
いきいき体操 (★5P)		
25日(月)	10:00~11:30	生名保健センター
健康相談 (★5P)		
12日(火)	10:00~11:00	3分団集会所
おたっしゃクラブ (★5P)		
20日(水)	10:00~12:30	3分団集会所
1歳6か月児・3歳児健診		
26日(火)	受付12:00~	生名保健センター
まめっこクラブ・おはなし会		
28日(木)	10:00~12:00	生名保健センター

◆弓削保健センター TEL 77-3700

のびのびひろば		
8日(金)	10:00~11:00	弓削保健センター
健康相談 (★5P)		
12日(火)	10:00~11:00	せとうち交流館
おたっしゃクラブ (★5P)		
13日(水)	10:00~12:30	弓削開発総合センター
14日(木)	10:00~12:30	下弓削中央集会所
21日(木)	10:00~12:30	久司浦集会所
22日(金)	10:00~12:30	弓削保健センター
27日(水)	10:00~12:30	下弓削中央集会所

◆魚島保健福祉センター TEL 74-1120

健康相談 (★5P)		
12日(火)	13:30~16:30	魚島保健福祉センター
13日(水)	10:00~14:00	高井神公民館

◆岩城保健センター TEL 74-0755

お花見ノルディック～ノルディックウォーキング～ (★10P)		
7日(木)	13:00~	岩城桜公園～積善山
健康相談 (★5P)		
14日(木)	10:00~11:00	コミュニティセンター
21日(木)	10:00~11:00	長江公民館
育児教室 (★5P)		
15日(金)	10:00~11:30	岩城保育所
にこにこ広場 (★5P)		
19日(火)	14:00~16:00	岩城開発総合センター
1歳6か月児・3歳児健診		
22日(金)	12:30~	岩城保健センター
はつらつ教室自主活動 (★5P)		
毎週火曜日	10:00~11:00	岩城保健センター1階トレーニングルーム

高齢者の肺炎球菌感染症 ワクチン定期接種対象者

閭上島町各地区 保健センター

今年度対象者の方、[下表の年齢の人（今回限り）]には、4月中に案内をお送りさせていただきます。
実施期間：平成28年4月1日から平成29年3月31日まで

年齢	生年月日	年齢	生年月日
65	S26.4.2 ~ S27.4.1	85	S6.4.2 ~ S7.4.1
70	S21.4.2 ~ S22.4.1	90	T15.4.2 ~ S2.4.1
75	S16.4.2 ~ S17.4.1	95	T10.4.2 ~ T11.4.1
80	S11.4.2 ~ S12.4.1	100	T5.4.2 ~ T6.4.1

ご希望される方は期間内に接種するようお願いをつけます。

因島・瀬戸田地区の 夜間救急体制の変更

閭上島町健康推進課 ☎76-3000

現在、木曜の夜間救急診療を因島医師会病院で行っていますが、4月1日(金)からの夜間救急は、すべて因島総合病院へお問い合わせください。
因島総合病院 ☎0845-22-2552