生名支所健康推進課 ☎74-0911
魚島保健福祉センター ☎74-1120

1年に一度は健康診断を！

みなさん、定期的に健診を受けていますか？

実は上島町の特定健診受診率が近年下がっています。健診を受けたことがない、新型コロナウイルス感染症の流行により、健診を受ける機会を逃した、病院に行っているから受けないなど様々な状況の方がいるのではないでしょうか。

Q1．必ず受けなければいけませんか

A1．特定健診や特定保健指導の受診や利用は、対象者本人に義務づけられているものでありません。しかし、特定健診を受けることで生活習慣病を早期に発見し、重症化を防ぐことが医療費の削減につながります。

Q2．現在通院していて治療等を受けています。特定健診を受ける必要がありますか

A2．現在、生活習慣病等何らかの病気で治療や服薬中の方、また定期的に医療機関で検査を受けている方も、特定健診の対象となりますので、主治医等に相談の上、受診してください。また、治療のための検査項目が特定健診の検査項目に含まれている場合、特定健診を受けない方については、検査結果の提供をお願いします。

Q3．職場や人間ドックで健診を受けました。特定健診を受ける必要がありますか

A3．上島町国民健康保険に加入されている方で、勤務先の健診や人間ドックを受けられた方は結果を提出することで特定健診を受けたことになりますので提出にご協力をお願いします。

Q2・3の問い合わせ先

【弓削】住民課 ☎77-2503
【生名】町民生活課 ☎76-3000
【岩城】町民生活課 ☎75-2500
【魚島】町民生活課 ☎78-0011

特定健診・がん検診のご案内

3月中旬に特定健診、がん検診等のお知らせや5月6月に実施する集団健診の申込書を個別送付しています。今年度も一部の健（検）診は医療機関でも受診できます。また今年度から、11月にも特定健診・がん検診等を行います。ご都合にあった健（検）診を選択し、年に1回は受診しましょう。ウェブ予約も可能ですのでご活用ください。

検診予約用QRコード

また、健（検）診を受けた後は、各検査項目の数値や判定に変化がないか確認しましょう。精密検査が必要な場合は自己判断はせず、かかりつけ医や保健師・管理栄養士におたずねください。生活習慣病を早期に発見し、重症化を防ぐことができるかはみなさん自身の行動にかかっています。

肺がん検診（胸部X線）が新しくなります！

上島町の肺がん検診は胸部X線と胸部CTの2種類を実施しています。今年度から胸部X線は新しく「エネサブ検診」を実施します。エネサブ検診は、CT検査に比べ、がん発見率は劣るものの、費用や被ばく線量では利点があります。この機会に肺がん検診を受けてみませんか？

健康ポイントのお知らせ

健康ポイントが100ポイント以上たまっている方は次の要領で特典と交換できます。

◉**交換期間**
4月3日（月）から
21日（金）まで
（交換は1人1回まで）

◉**交換場所** 生名総合支所健康推進課、魚島保健福祉センター、健康推進課主催の教室実施時

◉**交換特典**
特定健診・がん検診（一部検診を除く）のうちいずれかの無料券、ジムボール、商工会商品券など、詳しくは交換時にご確認ください。

※令和5年度の健康ポイントカードは、健康推進課窓口や健診・健康相談時等で配布します（個別送付はしていません）。

CATV11チャンネルで
13時・18時 放映中！

4月 健康相談・各種教室・健診ガイド

★印は、健康ポイント10P獲得できます

弓削地区

プレイルーム開放日		
毎週金曜	9:00～12:00	弓削保健センター
健康相談 ★		
11日(火)	9:30～11:00	せとうち交流館
13日(木)	10:30～11:30	久司浦集会所
おたっしゃクラブ ★		
12日(水)	10:00～11:30	下弓削中央集会所
13日(木)	10:30～12:00	久司浦集会所
まめちびクラブ ★		
14日(金)	10:00～11:30	弓削保健センター

生名地区

はつらつ教室自主活動 ★		
毎週月曜	13:30～14:30	生名保健センター
健康相談 ★		
17日(月)	10:00～11:00	生名総合支所
いきいき体操 ★		
毎週月曜	9:30～11:00	生名保健センター
おたっしゃクラブ ★		
19日(水)	10:00～11:30	3分団集会所
20日(木)	10:00～11:30	西浦集会所

岩城地区

はつらつ教室自主活動 ★		
毎週火曜	10:00～11:00	岩城保健センター
健康相談 ★		
12日(水)	10:00～11:00	岩城総合支所2階
21日(金)	10:00～11:00	長江集会所
にこにこ広場 ★		
18日(火)	14:00～16:00	岩城開発総合センター
デイケア ★		
4日(火)	13:45集合	岩城港
1歳6か月児・3歳児健診		
19日(水)	受付 12:30～	岩城保健センター

魚島地区

健診結果説明会・健康相談 ★		
20日(木)	9:30～11:00	魚島保健福祉センター

元気アップ体操
ーすきま時間体操ー

「ダンス体操」

ダンス（踊り）と聞くと、難しい印象がありますが、座ってできるものも多く、リズミカルで全身的な有酸素運動になります。また、日常生活にはない複雑な動きもあり、振り付けを覚えたり、指先まで意識して体を動かしたりすることで、認知機能の改善も期待できます。

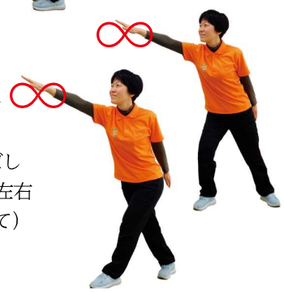
CATVで毎朝6時に放映している「目覚めの体操」「せとうちの島」の曲に合わせて、ダンス体操をしてみましょう。

♪「せとうちの島」体操

① 深呼吸
② 天井を押し上げるように、背伸びの運動　左右

③ 肩のストレッチ
前後

④ 肩すくめ
⑤ 腕回し　前後
⑥ 首のストレッチ
前後左右回し
⑦ 遠くに手を伸ばし
8の字を書く　左右
（足をクロスして）



⑧ 体の横曲げ
⑨ 体ひねり
⑩ 胸反らし
⑪ 踏ん張って左右に
伸び上がる

⑫ 足をトントンと叩く
⑬ 深呼吸