



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

健康相談 ★

9日(火) 9:30～10:30 せとうち交流館

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



ロビーにて絵本の閲覧・貸し出しもできます。(職員は常駐していませんので、利用台帳に記入の上、ご利用ください)

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 ★

15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

まめちびクラブ ★

16日(火) 10:00～11:30 生名保健センター

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 ★

11日(木) 10:00～11:00 岩城総合支所2階

デイケア ★

2日(火) 13:30～15:00 岩城港(集合場所)

魚島地区

健診結果説明会・健康相談 ★

18日(木) 9:30～11:00 魚島保健福祉センター

元気アップ体操

—すきま時間体操—

ストップ「座りすぎ」

日本人は世界的に見て、座っている時間が長いと言われています。座る時間が長いほど、健康に害を及ぼす危険性は高くなります。30分に1度は立ち上がるなど、こまめに動くことを意識してみましょう。

また、歩くだけでは大きく動かすことの少ない「股関節」は、上半身と下半身をつなぐ大きな関節です。柔軟に動かせると、腰痛や肩こりなどの改善も期待できます。生活の合間に、痛みのない範囲で股関節を360度全方向にまんべんなく動かす体操を取り入れてみてください。

股関節ぐるぐる運動

壁を背にして立ち(もしくは仰向けになり)片足ずつ大きくゆっくり内回し・外回しに動かす。

5回ずつ



股関節ぶらぶら運動

壁に手をつき立ち(もしくは横向き寝で)足を前後・左右に大きくゆっくり動かす。

5回ずつ



健診で健康を見つけに行こう!

「今、元気だし、大丈夫。」「自分には関係ない。」「時間がない。」「面倒くさい。」と思いませんか? 人生100年時代。生活習慣病は、日本人の死因の上位を占めています。

そして、2人に1人が“がん”になると言われています。

健診は、自分の健康レベルを確認できる機会です。

町の集団健診はお得な健診です。受けないなんてもったいない! 症状がない今こそ、健診で健康を見つけに行きましょう!

集団健診

- ・安い
- ・まとめて受けられる
- ・近い



健診の受け方
あなたはどっち派?

行ってこーわい!
愛媛の健診

個別健診

- ・自分の予定に合わせられる
- ・近くの病院で受けられる



Web予約QRコード

3月中旬に令和6年度の健診案内を個別送付しています。受診できる年齢・健診項目をご確認いただき、ぜひお申込みください。Web予約も可能ですので、ご活用ください。

健康ポイントカードで健康と特典をゲット

上島町では、健康づくりを応援する「健康ポイント」事業を実施しています。健診を受けたり、健康目標を決めて取り組んだり、健康教室に参加することでポイントがたまり、100ポイント以上になると上島町商工会商品券(1,000円分)、潮湯利用券、いきなスポレク利用券と交換できます。ぜひ健康と特典をゲットしましょう。

ポイント対象	ポイント数
集団健診(※何項目受けても10ポイント)	10
健康推進課の教室等に参加 (例:健康相談・健康教室・体操教室・育児教室など)	10
自己目標を立てて月に21日以上実施 (例:「1日に20分体を動かす」「ラジオ体操をする」など)	10

「健康ポイントカード」は役場窓口や教室などで配布しています



★特典交換は★

令和5年度の健康ポイントが100ポイント以上たまっている方

交換期間:4月2日(火)～4月19日(金)

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、健康推進課の各教室