

10月 健康相談・各種教室・健診ガイド

★印は、健康ポイント10 P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★

8日(火) 9:30 ～ 10:30 セとうち交流館

済生丸巡回診療（予約制）

17日(木) 10:00 ～ 13:30 佐島港
18日(金) 10:00 ～ 13:30 佐島港

生名地区

育MEN料理教室★

2日(水) 9:30 ～ 12:30 生名保健センター

はつらつ教室自主活動★

7日・21日・28日(月) 13:30 ～ 14:30 生名保健センター

いきいき体操 ★

7日・21日・28日(月) 9:30 ～ 11:00 生名保健センター

健康相談★

15日(火) 10:00 ～ 11:00 生名総合支所

済生丸巡回診療（予約制）

16日(水) 10:00 ～ 12:00 生名港
13:00 ～ 14:00

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

まめちびクラブ★

23日(水) 10:00 ～ 11:30 岩城保健センター

健康相談★

10日(木) 10:00 ～ 11:00 岩城総合支所2階
21日(月) 10:00 ～ 11:00 長江集会所

デイケア ★

22日(火) 13:30 ～ 15:00 岩城保健センター

魚島地区

健康相談★

24日(木) 10:00 ～ 11:30 魚島地域交流センター

介護予防教室★

24日(木) 14:00 ～ 15:30 魚島保健福祉センター

CATV11チャンネルで
13時・18時 放映中!

元気アップ体操

一すきま時間体操

10(てん)月10(とう)日は「転倒予防の日」です。転倒・骨折や認知症は脳血管障害と並んで、介護が必要となる主な要因となっていることから、健康寿命の延伸のために、これらを予防することが重要です。転倒の原因は、認知機能の低下や生活環境、服薬状況など数多くありますが、筋力とバランス力を高めておくことが大切です。注意力も必要とする、頭と体を同時に動かす転倒予防体操をしてみてください。

踏みつけ想起

- ①背を起し、おなかを引き締めて座る。
- ②足元にボールやクッションなどを置き、片足で踏みつけると同時に「野菜の名前」や「果物の名前」を言う。(しりとりもおすすめ)

左右とも、
10回以上を
目標に



片足立ち想起

- ①壁など安定したものを支えにし片足立ちになる。立っている足の指で地面をつかむ意識をし、バランスをとる。
 - ②片足立ちのまま「魚の名前」や「花の名前」、「春(夏秋冬)にちなんだもの」を言う。
- 左右とも10回以上を目標に

たい・
ぎざみ・
めばる・・・



～ 10月は、「骨髄バンク推進月間」です ～ あなたを待っている人がいます 骨髄バンクに登録を

「骨髄液や末梢血幹細胞の提供(骨髄・末梢血幹細胞移植)」というあなたの善意が、骨髄移植等以外に治療方法のない、白血病や重症再生不良性貧血などの血液難病患者さんの命を救います。骨髄移植等を成功させるためには、患者さんとドナーの白血球の型(HLA型)を一致させる必要があります。しかし、HLA型は兄弟姉妹間で4分の1、他人では数百から数万分の1の確率でしか一致せず、多くの患者さんが骨髄移植等を受けられないでいます。一人でも多くの患者さんを救うために、一人でも多くの方のドナー登録にご協力をお願いいたします。ドナー登録は、約2mlの採血です。愛媛県では「骨髄バンク登録窓口」を下記のとおり開設しています。18歳から54歳までの健康な方の登録をお願いします。

骨髄バンク登録窓口(今治管内) ※事前に予約をお願いします。

施設名	開設日	問い合わせ先	電話番号
今治保健所	火曜日	今治市旭町1-4-9 (企画課医療対策係)	0898-23-2500

■問い合わせ先 県庁 薬務衛生課 ☎089-912-2391
(公財)日本骨髄バンク ☎03-5280-1789

<http://www.jmdp.or.jp/>

※上島町では、「骨髄バンクドナー支援事業」により、ドナーへの助成金交付を行っています。
詳細は 上島町健康推進課 ☎74-0911 へお問い合わせください。



健康だより

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



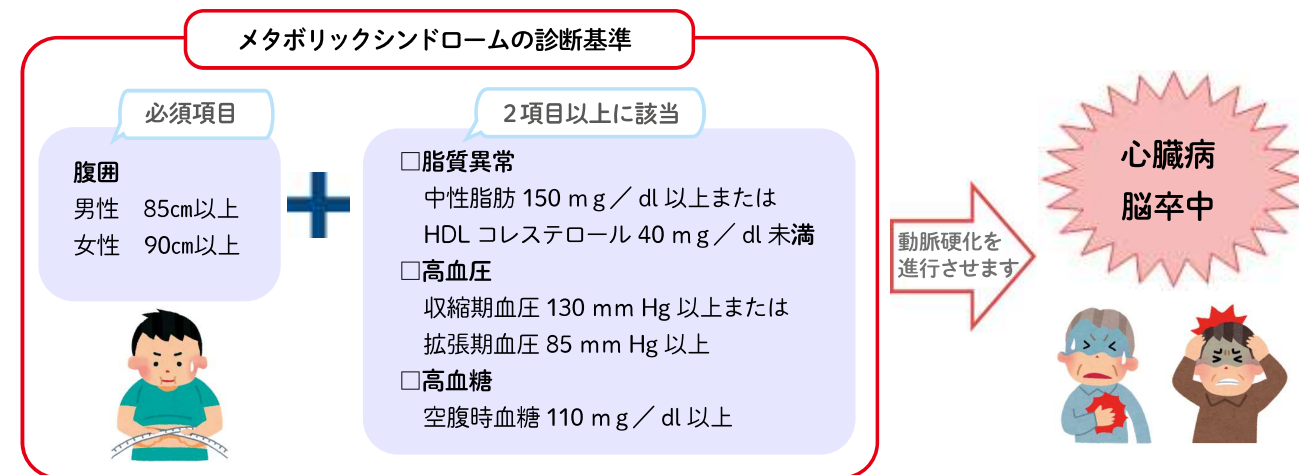
「〇〇の秋!」生活習慣を見直しませんか?

秋になると「〇〇の秋」と言われます。なぜ秋だけがこのように言われるのか、それはズバリ「気候がちょうどよいから」だそうです。春も同じだと思われそうですが、春は新年度が始まる時期で何かと忙しく、余裕がないため〇〇の春とは言わないそうです。

そんな秋に、ぜひ生活習慣を見直してみませんか。

上島町は、肥満や偏った生活習慣が原因となる「メタボリックシンドローム」の該当者数が、**愛媛県でワースト1**です。

メタボリックシンドロームとは?



食欲の秋

人生と
食はゆつくり
噛みしめて

食事療法という言葉が糖尿病、脂質異常症、高血圧の予防・治療に使われるように、健康長寿の基本は食生活にあります。よく噛んで食べることは、消化によく食べすぎを防止します。まず、一口目は30回以上噛んで、ゆっくり食事を楽しみましょう。

スポーツの秋

二輪を
二本の足に
ギアチェンジ

生活習慣病予防のための運動の目標として、「今より10分多く体を動かそう」を推奨しています。身体活動や運動が不足している方は、歩数や運動量の目標をたてるより、まずは、今より10分多く歩くことから始めましょう。

睡眠の秋

休養で
冴える頭脳と
湧く気力

理想的な睡眠時間は、標準的には6～8時間と言われますが、個人差があります。目覚めがよく、昼間眠たにならない睡眠時間をとるように心がけましょう。「睡眠」に限らず、仕事の合間の「休憩」や仕事をしない「休日」、夏休みや年末などの「休暇」も含めて、心身ともにリフレッシュする機会を持つことが大切です。

※日本生活習慣病予防協会川柳より

秋の健診のお知らせ

今年は春と同じ内容のがん検診が受けられます!

日にち ▶ 令和6年11月26日(火)

場所 ▶ セとうち交流館 (送迎有り ※要予約)

お問い合わせ・申し込み先 ▶ 健康推進課 ☎74-0911 住民課 ☎77-2503
※ Web 予約も可能ですので、ご活用ください。

Web 予約
QRコード ▶

