

平成18年度 総合健康診査

《健診で健康な生活を築きましょう！》

「健診」は病気の予防や早期発見への架け橋。予防も早期発見も自分の健康を見直すきっかけとして重要なものです。

そのいろいろな「健診」を一日で受けられるようにしたのが「総合健康診査」です。この機会を逃さず、ぜひ活用してください。

保健センター だより

- 弓削保健センター
TEL 77-3700
- 岩城保健センター
TEL 74-0755
- 生名保健センター
TEL 74-0911
- 魚島保健福祉センター
TEL 74-1120

《日 程》

月 日	実施場所	地区
5月29日(月)	高井神公民館	魚島地区
29日(月)	魚島保健福祉センター	
30日(火)	ター	
31日(水)	岩城保健センター	岩城地区
6月1日(木)		
2日(金)	生名体育館	生名地区
7日(水)		
8日(木)		
9日(金)	生名保健センター	弓削地区
12日(月)	弓削開発センター	
13日(火)	せとうち交流館	
14日(水)		
15日(木)	弓削保健センター	
16日(金)		

※実施日及び場所等が変更する場合がありますのでご了承ください。

《内容及び対象者》

※対象は平成19年3月31日現在の年齢

健 診 名	内 容	対 象
基本健康診査	問診・身体計測・尿検査・血圧測定・診察・血液検査・心電図・眼底検査	20歳以上
肝炎ウイルス検査	B・C型肝炎血液検査	40・45・50・55・60・65・70歳の方及び肝機能が悪いと言われたことがある方等
胃がん検診	バリウムによるX線撮影	20歳以上
肺がん・結核検診	間接撮影	20歳以上
喀痰検査		50歳以上のリスク者
乳がん検診	マンモグラフィX線撮影2方向	20歳以上の女性
子宮がん検診	子宮頸がん検診	20歳以上の女性
大腸がん検診	便潜血検査	20歳以上
前立腺がん検診	血液検査	50歳以上の男性
腹部超音波検査	肝臓・胆のう・腎臓・膵臓・脾臓の検査	20歳以上
骨粗しょう症検診	骨密度測定	20～70歳
甲状腺機能検査	血液検査	20歳以上

今年も健康診査調査票（申込書）を調査員が配布いたしますので、ご記入・回収等にご協力をお願いいたします。

なお、この調査で今年度の健康診査を希望されない方は、『健診予約のお知らせ』が届きませんのでご了承ください。

在宅介護支援センターだより

在宅介護支援センターは、地域の高齢者や介護する家族が安心して暮らせることを目的に、保健師や介護福祉士が常時相談に応じています。

■弓削 77-3698
 ■生名 74-0921
 ■岩城 74-0755

閉じこもってないで 外に出てみませんか？

ほかほかとした春風に誘われて、誰もが外出したくなる季節となりました。寒さで縮こまっていた体をほぐして外を歩いてみませんか？桜の名所など春を感じる場所へ出かけてみればいかがでしょうか。

■「歩く」ことで得られる健康効果

- ① 全身の血液循環をよくする
- ② 脳の働きをよくする（認知症予防）
- ③ 心肺機能を高める
- ④ 便秘解消
- ⑤ 生活習慣病を防ぐ
- ⑥ ストレス解消
- ⑦ 筋肉を発達させる
- ⑧ 骨を強くする

⑨ 血圧が改善される

「老化は足から」といわれるように、年をとるにつれて徐々に足腰は弱まり歩く歩幅は小さく、速度は遅くなり歩行能力は低下します。だからといってそのまま歩かないでいると足の筋力はますます衰え、転びやすくなったり脳への刺激が少なくなるため認知症を引き起こすことにもなります。「歩く」ことは続けることで上記のような健康効果（老化を遅らせる効果）が得られる上、誰でも手軽に実施できます。「歩く」ことが健康づくりの大きな第一歩です。楽しく歩いて元気な高齢者を目指しましょう。

■「歩く」際の注意点



■その他の注意

- 段差の少ない安全な道を選び転倒に注意する。
- こまめに水分補給をする。
- 自分の体調に合わせて無理をしない。（疲れない程度とする）
- 持病のある方は医師に相談してから開始しましょう。

介護支援専門員の登録制度について

介護保険法の改正に伴い、平成18年度から介護支援専門員の登録制度が新しくなります。介護支援専門員の資格をお持ちの方は、事前登録票の提出が必要になりましたので、手続きをお願いします。

■問合せ先

愛媛県保健福祉部生きがい推進局長寿介護課在宅介護係
 TEL 089-912-2432

詳しくは、県庁ホームページにも掲載しています。

URL <http://www.pref.ehime.jp/>

(※トップページ「キーワード検索」→「ケアマネ登録」で検索)

今治保健所からのお知らせ

平成18年4月以降、今治保健所で実施する健康診断において、一部の血液検査（肝機能検査、血中脂質検査、血糖検査など）については実施しないことになりました。

なお、その他の検査による健康診断は従来どおり実施いたします。

■実施日時 毎週月曜日（祝祭日を除く）

■受付 13:00~14:00

■問合せ先 今治保健所健康増進課感染症対策係
 TEL 0898-23-2500

「潮湯」イベント 第1弾

「潮湯」スタンプラリー

■内容 施設利用1回につき、1個スタンプを押印します。スタンプが20個貯まれば、次回施設利用無料！

■期間 平成18年4月1日
 ~平成19年3月31日
 （期間中に配布したカードは期間終了後もご利用いただけます）

■備考 スタンプカードは潮湯で発行しています。



「潮湯」誕生日プレゼント

■内容 誕生日のある週のうち、1回に限り施設利用無料！

■期間 平成18年4月1日~
 平成19年3月31日

■備考 誕生日を証明できるものを持参し、職員に提示して下さい。



※まだ潮湯を利用したことのない方、利用を停止している方は、これを機会に是非、ご利用下さい。