

## 7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・健診結果説明会 ★

8日(火) 9:00 ～ 11:00 セとうち交流館

### 生名地区

#### 健診相談 ★

16日(水) 10:00 ～ 11:00 生名総合支所

### 岩城地区

#### 健康相談・健診結果説明会 ★

3日(木) 9:00 ～ 11:00 岩城総合支所2階

#### 献血

4日(金) 14:00 ～ 15:00 岩城総合支所前

#### デイケア ★

9日(水) 13:30 ～ 15:00 岩城保健センター

### 魚島地区

#### 健診結果説明会 ★

10日(木) 10:00 ～ 11:30 魚島保健福祉センター

### ★健康ポイントって??

健康ポイントは、ポイントカードまたはアプリ (kencom) でためることができます。

期間内に一定ポイントを獲得すると、下記の特典 (約 1,000 円分) のいずれかと交換できます (特典交換は、申請が必要でカードとアプリの交換の併用はできません。※ 1 人 1 回限り / 年度)。

ポイントカードは各支所窓口等で配布しています。詳しくは、健康推進課までお問い合わせください。

デジタル  
ギフト

※アプリのみ  
交換可

施設利用券  
(潮湯・スボレク)

※ポイントカードのみ  
交換可

上島町商工会  
商品券

※アプリまたは  
ポイントカードで  
交換可

CATV 11 チャンネルで  
13 時・18 時 放映中!

## 元気アップ体操

### — すきま時間体操 —

本格的な暑さが始まります。あなたの体は汗をかく準備ができていますか。汗は、体にこもった熱を放出し、体温を調節するため、熱中症予防にはとても重要です。汗腺を鍛えると、さらりとした「いい汗」をかけるようになります。週に 2 回は湯船につかり、汗をかく習慣をつけましょう。

また、いい汗をかくために欠かせないのが「水分補給」です。体内の水分量が少ないと汗をかきにくくなるだけでなく、脱水症を引き起こす可能性が高まります。汗をかいた後には濡れたタオルで汗を拭きとり、汗かぶれなどのお肌のトラブルも防ぎましょう。しっかり汗をかき、夏の暑さに負けない体を作りましょう。



- ・入浴前後に 1 杯ずつ水を飲む
- ・湯温は 37 ～ 38 度くらい
- ・10 ～ 15 分つかる

### 湯船で汗トレ

- ①風呂の縁などをもち、体を安定させて座る。
- ②水の抵抗も感じながら、ゆっくり足を動かす。

※各 30 回ずつ

#### ★ バタ足

ゆっくりバタ足



#### ★ 足曲げ伸ばし

片足ずつ足をゆっくり  
曲げ伸ばし



#### ★ 足クロス

足を開いた状態



両足をクロスする  
(右足が上・左足が上)



※交互に繰り返す

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



## 健康診断・人間ドックの結果を確認しましょう!

健診や人間ドックを受けられた皆さま、結果をしっかりと確認していますか。

健診や人間ドックは受けた後、結果を確認して理解することで健康管理に役立てることが大切です。



### 【健診結果のポイント】

#### 1. 数値の確認

◆ 体の状態は、検査ごとの数値 (血圧、血糖値、中性脂肪など) で示されます。基準値と照らし合わせて、あなたの健康状態を確認しましょう。

#### 2. 基準値について

◆ 各数値には「正常範囲」があります。結果表には、この範囲が記載されていますので、自分の結果がどこに位置するのかをチェックしましょう。

#### 3. 影響の大きさ

◆ 数値が正常範囲を外れている場合、どの程度 (軽度、中等度、重度) の異常なのかを確認してください。軽度であれば生活習慣の改善を考え、中等度以上は専門医の受診を検討しましょう。

#### 4. 今後のアクション

◆ 健診結果をもとに、食生活や運動習慣の見直しを行いましょう。また、健康な体を維持するために、定期的に健診を受けることが重要です。

健診結果などで気になることがあれば各地区で健康相談を実施していますので、お気軽にお越しください。日時など詳細は次ページをご覧ください。まだ健診を受けていない方は、11月6日 (木) セとうち交流館にて受けることができます。



お申し込みはコチラから→

健診申込 QR コード



## 7月28日は世界肝炎デーです!! 「肝炎ウイルス検診」を受けて、早期発見・早期治療

7月28日は世界肝炎デーと定められており、ウイルス性肝炎のまん延防止および患者・感染者への差別解消などを目的とした啓発活動が行われています。

ウイルス性肝炎は、放置すると「肝硬変」や「肝がん」へと進行してしま但也有ありますが、早期発見・早期治療で症状の進行を抑えることができます。これまでに受けたことがない方は、ぜひこの機会に、肝炎ウイルス検診を受けましょう。

検診日 令和7年11月6日 (木) セとうち交流館

※事前の申し込みが必要です。他のがん検診等と一緒に受けることもできます。

対 象 40 歳以上の方で、これまでに肝炎ウイルス検査を受けたことがない方

費 用 800 円 (ただし、令和 8 年 3 月 31 日時点で 40.45.50.55.60.65 歳の方は無料)

問い合わせ先 健康推進課 (☎74-0911)