

5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 ~ 15:00 弓削保健センター
健康相談 ★
12日(火) 9:30 ~ 10:30 せとうち交流館

生名地区

健康相談 ★
15日(金) 10:00 ~ 11:00 生名総合支所
まめちびクラブ ★
19日(火) 10:00 ~ 11:30 生名保健センター
特定健診・がん検診★
21日(木) 8:30 ~ 11:00 13:00 ~ 14:00 生名保健センター
22日(金) 8:00 ~ 11:00 生名保健センター

岩城地区

健康相談 ★
13日(水) 10:00 ~ 11:00 岩城総合支所2階
21日(木) 10:00 ~ 11:00 長江集会所
デイケア ★
13日(水) 13:30 ~ 15:00 岩城保健センター
特定健診・がん検診★
27日(水) 8:30 ~ 11:00 13:00 ~ 14:00 岩城保健センター
28日(木) 8:00 ~ 11:00 13:00 ~ 14:00 岩城保健センター

魚島地区

健康相談 ★
7日(木) 10:00 ~ 11:30 魚島地域交流センター

元気アップ体操
—すきま時間体操—

校歌でつなぐ！健康の架け橋④

4か月にわたり、CATVの新しい健康体操をご紹介してきました。いよいよ今月は、最終章となる弓削小学校の体操です。それぞれの校歌には、各島の魅力や瀬戸内の風光明媚な様子が謳われており、どれもとても魅力的で素晴らしいものです。応用として、全編を通して歌を歌いながら体操をすると、程よく運動強度が上がリ、心肺機能向上の効果も高まります。呼吸を止めずに行う有酸素運動は認知症予防になり、さらに、リズムに合わせて体を大きく伸ばし、動かすことで、リフレッシュ効果もあります。ぜひ、歌声とともに笑顔で体を動かし、皆さまの心身の健康維持にお役立てください。

《弓削小学校》

♪ 松はみどりに砂白く

- ① 腕を胸の前に伸ばす
- ② 手のひらを上下にひらひらと動かしながら胸を開き、閉じる



♪ 波も静けき瀬戸内の

- ① 腕を肩から動かし、いないいないばあ
- ② 頭上に伸び上がる



♪ 弓削の小島のまなびやの

ふんばった姿勢から左右に伸び上がる



♪ 自からなる幸見ずや

サイドステップをしながら、上肢は左右のグーパーを入れ替える



元気で活気あふれるまちづくりのために、体操モデルとしてご協力いただける団体・個人の方を、随時募集中です。

体操モデル募集 健康推進課 ☎74-0911まで

5月17日は「高血圧の日」

上島町は
高血圧率が愛媛県で
一番高いです※

この機会に、高血圧について考えてみませんか？

高血圧は、脳卒中や心臓病など、生命にかかわる病気を引き起こす最も主要な原因です。しかし、高血圧はサイレントキラー（静かな殺し屋）と呼ばれるように自覚症状が無いために、治療が必要にもかかわらず、適切に治療を受けている人は高血圧患者のうち3割足らずといわれています。



できる治療があるのに、
治療・コントロールできている人は
3割 足らず!



©2025 日本高血圧学会

「血圧は少し高い程度なら大丈夫」などと甘く考えず、今から予防を始めましょう。

正常血圧は **120/80** mmHg 未満
家庭血圧 **135/85** mmHg 以上は高血圧です

大変な事態に陥ってから後悔してほしくないから・・・

高血圧予防・改善のための生活習慣 5つのポイント

減塩

一日の塩分摂取量
愛媛県の目標値7g未満
高血圧の人は6g未満



運動

おすすめは、有酸素運動
+10分から始めよう



節酒

週に2日は休肝日を



上島町は男女とも
メタボ率も愛媛県で
一番高いです※

禁煙

たばこの煙に含まれる
有害物質は、血圧を上昇させ
動脈硬化を促進します
大切な人を副流煙から守ろう



肥満の是正

BMI 18.5 ~ 25を目標そう
BMI=体重(kg)÷身長(m)²



※R5年度KDB特定健診分析事業報告書より

～不正大麻・けし撲滅運動～

植えてはいけない「けし」が自生していませんか？

近所の空き地などで疑わしい大麻やけしを見つけた時は、健康推進課へご連絡ください。個人の敷地内で自生しているものは、土地の所有者ご自身で除去してください。

お問い合わせ先：健康推進課 ☎74-0911

リーフレット「大麻・けしの見分け方」

