



8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 ★

4日(火) 9:30 ～ 10:30 せとうち交流館

生名地区

健康相談 ★

28日(金) 10:00 ～ 11:00 生名総合支所

岩城地区

健康相談 ★

3日(月) 10:00 ～ 11:00 岩城総合支所2階

21日(金) 10:00 ～ 11:00 長江集会所

デイケア ★

26日(水) 13:30 ～ 15:00 岩城保健センター

魚島地区

健康相談 ★

20日(木) 10:00 ～ 11:30 魚島地域交流センター

80歳以上で20本以上の歯を保っている方を募集 令和8年度「元気歯つらつコンクール」

対 象 以下の4つの要件を満たす方を募集。

- ① 令和8年4月1日現在、満80歳以上の方
- ② しっかり噛める自分の歯（天然の歯）が20本以上ある方
- ③ これまで「元気歯つらつコンクール」の受賞経験（入賞含む）がない方
- ④ 口腔審査に参加できる健康状態の方

【申し込み先】

令和8年8月5日（水）までに今治保健所健康増進課へ ☎0898-23-2500（内237）
※詳細は申し込み受付後、保健所より連絡します。

元気アップ体操

一すきま時間体操

「熱中症警戒アラート」が発表された日や、暑さ指数(WBGT)が高い日は、不要不急の外出を控え、エアコンの効いた室内で過ごしましょう。そのうえで、こまめな水分補給を忘れずに行いましょう。

特にこの時期は、暑さで運動不足になりがちですが、朝晩の涼しい時間帯や、エアコンの効いた室内での、少し汗ばむ程度の運動はおすすめです。なぜなら、適度な運動習慣は、**生活習慣病予防、心肺機能の維持、ストレス緩和、睡眠の質向上、免疫力強化**など、心身に多くの健康効果が期待できるからです。暑さを上手に避けながら、無理のない範囲で、日々の生活に「+10分」の体操を取り入れ、健康への大きな一歩としましょう。

「お家で歩こう +10分」

ポイント

- 立位で行う場合は、転倒予防のため、安定した支えを持てる場所で行いましょう
- 座位でも十分に効果があります。背筋を伸ばして座り、行いましょう

方法

- 自分のペースでリズムカルにその場で足踏みをする
- 呼吸は自然に
- 10分を2～3回に分けて行ってもいいです



バリエーション

- ① 声に出して歌いながら
- ② ももを高く上げて
- ③ 股関節を外回し・内回し
- ④ ふんばり足踏み
- ⑤ 左右ステップ
- ⑥ 前後ステップ
- ⑦ 階段で踏み台昇降
- ⑧ 足つばマットを踏む

CATV 11チャンネルで放映中の
「校歌でつなぐ！健康の架け橋」
体操モデルを随時募集中です。

健康推進課 ☎74-0911 まで



あなたの心臓は健康ですか？



8月10日が、810（ハート）と読めることから、日本心臓財団はこの日を「健康ハートの日」と提唱しています。愛媛県は心疾患死亡率が男女ともにワースト1位であり、その中でも上島町は心臓を悪くする原因のひとつであるメタボリックシンドローム該当者数が県内ワースト1位です。

心臓は握りこぶし大の大きさながら、一日に約10万回も休まず働いています。いつまでも自分らしい生活続けるために、働き者の心臓について少し考えてみませんか。

【心疾患の危険因子】

高血圧

脂質異常症

糖尿病

喫煙

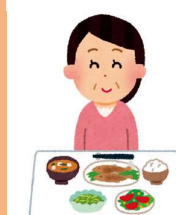
肥満

加齢

運動不足

これらの疾患や状態は、動脈硬化を進行させ、心臓に大きな負担をかけます。「元気だから大丈夫!」と思うのではなく、未来の自分のために、今日から生活を見直しましょう。

健康ハートのための幸せ習慣4選



食事を見直す

毎回の食事で塩分・糖質・動物性脂肪を摂りすぎないことが大切です。野菜や海藻、大豆製品を積極的に取り入れ、腹八分目にするよう心がけましょう。

禁煙する

「呼吸が楽になる」「体が軽くなる」など、禁煙によるメリットはたくさんあります。また身近にいる大切な人の健康にも繋がります。自力では難しい場合は禁煙外来へ相談しましょう。



運動する

血液循環を良くする、骨量減少を防止するなど、メリットばかりです。肥満や動脈硬化を防止するため、散歩やラジオ体操、自転車に乗るなどの軽い運動を心がけましょう。

ストレスをコントロールする

ストレスとなる環境から離れる、自分なりのリラックス法を取り入れるなど、ストレスと上手につき合い、解消するようにしましょう。

