



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			
毎週金曜日	9:00 ~ 15:00	弓削保健センター	
健康相談★			
13日(火)	9:30 ~ 10:30	せとうち交流館	
済生丸巡回診療（予約制）			
19日(月)	10:00 ~ 13:30	佐島港	
20日(火)	10:00 ~ 13:30	佐島港	

生名地区

健康相談★			
16日(金)	10:00 ~ 11:00	生名総合支所	
済生丸巡回診療 (予約制)			
21日(水)	10:00 ~ 12:00 13:00 ~ 14:00	生名港	
1歳6か月児・3歳児健診			
23日(金)	受付 11:30 ~ 11:50	生名保健センター	
まめちびクラブ★			
27日(火)	10:00 ~ 11:30	生名保健センター	

岩城地区

デイケア★			
7日(水)	13:30	～ 15:00	岩城保健センター
健康相談★			
8日(木)	10:00	～ 11:00	岩城総合支所2階
21日(水)	10:00	～ 11:00	長江集会所

魚島地区

健康相談★			
15日(木)	10:00 ~ 11:30	魚島地域交流センター	

～愛媛県麻薬・覚醒剤・大麻乱用防止運動～

近年、薬物が密売買される手段として拡大しているのがSNSです。薬物を意味する隠語などを使って購入を促す内容が多く投稿されています。SNSを通して薬物の売人と関わることは、多くの危険をともないます。そのような投稿を見つけても誘いに乗らないようにしましょう。愛媛県では、薬物乱用による危害を広く県民に周知し、薬物乱用の根絶を図るため、毎年、10月～11月に「麻薬・覚醒剤・大麻乱用防止運動」を実施しています。また、下記のとおり薬物相談窓口や危険ドラッグ相談窓口を設置し、県民の皆さまからの相談や情報提供等に応じていますのでご利用ください。悩んだときは、まず相談を!

薬物相談窓口

施設名	曜日	時間	電話番号
今治保健所	木	13:00 ~ 15:00	0898-23-2500 (内315)
心と体の健康センター	月～金	8:30 ~ 17:15	089-911-3880

危険ドラッグ相談窓口

施設名	曜日	時間	電話番号
今治保健所	木	8:30 ~ 17:15	0898-23-2500 (内315)
県庁業務衛生課	月～金	8:30 ~ 17:15	089-912-2393

元気アップ体操

～すきま時間体操～

10月8日は「骨と関節の日」

上島町では、要介護や要支援と認定される原因の第1位が次のような「筋と骨格疾患」です。

- ・関節疾患 (痛み・変形) ・骨折 ・骨粗しょう症
- ・脊柱管狭窄症 ・神経障害による筋萎縮

骨・関節・筋肉など運動器の障害により、立つ・歩くといった機能が低下している状態を「ロコモティブシンドローム (以下「ロコモ」)」と言います。若くても運動不足、肥満、やせ、ケガなどにより以下の項目にひとつでも当てはまれば、ロコモの心配があります。

- ☐ 片足立ちで靴下が履けない
- ☐ 家の中でつまずいたり滑ったりする
- ☐ 階段を登るのに手すりが必要
- ☐ 布団の上げ下ろしなどのやや負担のある家事が困難
- ☐ 2kg (牛乳パック2本分) 程度の買い物をして持ち帰るのが困難
- ☐ 15分くらい続けて歩くことができない
- ☐ 横断歩道を青信号で渡り切れない

いつまでも自分の足で歩くために、ロコモ予防に取り組みましょう。

スクワット

1. 足を肩幅に開いて立つ
2. おしりを引くように2～3秒かけてゆっくりと膝を曲げ、ゆっくりもとに戻る (膝がつま先より前に出ないように)

※スクワットが難しい場合は、椅子からの立ち座り動作をゆっくり繰り返す

息を止めずに、5回で1セット 一日3セット



片足立ち

1. 転倒しないよう、つかまるものがある場所で姿勢をまっすぐに立つ
2. 床につかない程度に片足を上げる

※支えに手や指をついたままでもOK

左右とも1分で1セット 一日3セット



「いつも」の食事で「もしも」に備える!

～【ローリングストック】のススメ～

災害に限らず何らかの理由で、物流が止まるなどして食料品が手に入らなくなったり、電気・水道などのライフラインが止まったりすることは、いつ、どこでも起こりうるものです。災害やもしもの時に備え、各自で最低限の備蓄をしておきましょう。「ローリングストック」とは、普段の食品を少し多めに買い置きし、賞味期限の近いものから消費し、その分を買い足すことで、常に一定量の食品が家庭で備蓄されている状態を保つための方法です。一人暮らしの方も、普段の買い物にほんの「ちょい足し」で備えをしましょう!

★ 選び方のポイント

- ・食べて元気になれるもの
- ・普段よく食べているもの
- ・常温で保存できるもの

賞味期限の長い特別な食品でなくてもOK。いつも食べ慣れた食品を少し多めに買いおきましょう。



★ 必ずストック

水…1人あたり

1日 3ℓ



★ 熱源の確保

カセットコンロ・カセットボンベ

1人/1週間あたり
ボンベ 約6本

食品の温めや調理、暖を取ることもできます。
※ ボンベは、コンロから取り外し、直射日光や高温・湿気を避け、立てて保管しましょう

★ こんなものを備えましょう



カップ麺・乾麺・パックご飯・レトルト食品・缶詰



菓子・豆乳・野菜ジュース・フリーズドライ食品・魚肉ソーセージ

★ 食事に配慮が必要な方向けに

・・・災害時には、特殊な食品が入手できなくなることが想定されます。平時から少なくとも2週間分の備蓄をしておきましょう。

《乳幼児》

- ・粉ミルク・液体ミルク
- ・哺乳びん・紙コップ
- ・使い捨てスプーン
- ・飲料水 (多めに)
- ・レトルトなどの離乳食
- ・好物の食品・飲み物



《食物アレルギーや慢性疾患の方》

- ・アレルギーや疾患対応の粉ミルク・離乳食・特殊食品・缶詰・レトルト食品
- ・フリーズドライ食品
- ・好物の食品・飲み物



《高齢者や食べる機能が弱くなった方》

- ・レトルトなどのおかゆ
- ・缶詰・レトルト食品
- ・フリーズドライ食品
- ・栄養補助食品
- ・とりみ調整食品



市販のやわらかご飯やおかゆも、水分を足すなどして調整しましょう。やわらかさを調整した市販の介護用食品もあります。

※薬や入れ歯の用意もお忘れなく