

けんこうガイド

健診を受け

いきいきライフをスタートしましょう！

●問い合わせ先 保健福祉課保健福祉グループ
☎0146・47・2113

◆特定健診

特定健診の検査項目は、血圧測定、血液検査などです。
運動不足やストレス、食べ過ぎや飲み過ぎといった生活を送っている方は、内臓脂肪量が増え、血圧・血中脂質・血糖値が高くなります。その状態が続くことにより、血管が老化していき、心筋梗塞や脳卒中などの危険が高くなります。
健診は自覚症状がないまま進行する病気を発見する機会です。

是非、年に一度、健診を受けましょう！

なお、受診する際には『特定健康診査受診券』と『保険証』が必要です。国保加入者・後期高齢者医療制度加入者・生活保護受給者には、5月下旬に『特定健康診査受診券』を送付いたしますので、1年間大切に保管しておいてください。社会保険にご加入の方は、職場等にお問い合わせください。

◆がん検診

近年、医療技術の進歩により、がんは治る病気になってきました。
治療成績のよい早期がんで見逃すためには、毎年（婦人科がんは隔年）がん検診を受けることが大切です。



体幹（たいかん）トレーニング

◆最

近、体幹トレーニングというものが注目を集めています。体幹」というのは何を示しているかご存知ですか？
1本の木を思い浮かべて考えてみると、木は中心となる大きな幹と枝、葉と根の部分に分けられます。これを人に例えてみると手足や頭は枝葉や根の部分、胸やお腹、おしりの部分は幹と考えることができます。つまり、体幹は肩から腰までの同体の部分を表しています。

体幹は、姿勢の保持や歩く・走る・立つ・座る等の基本動作中の体のバランスをとるという役割があります。

体幹を鍛えることで、からだを引き締まり、姿勢やスタイルの改善のほか、基礎代謝が上がり痩せやすい体になり、便秘の改善やスポーツのレベルアップにも効果があると言われています。

体幹強化に役立つ運動は、筋力トレーニングと柔軟性トレーニングの2つ。筋力トレーニングはゆっくり行うこと、柔軟性トレーニングでは体を痛めないよう、

5月		5月		4月		月日	時間	事業名	場所
11日(金)	13時30分	14日(月)	10日(木)	23日(月)	17日(火)				
静内保健所から ☎0146・42・0251		13時	13時	13時	13時	13時	16時	フッ素塗布	保健センター
こころの健康相談 ※要予約 (5月7日/月/切)		16時30分	13時	13時	13時	13時	16時	フッ素塗布	保健センター
		16時30分	13時	13時	13時	13時	16時	フッ素塗布	保健センター
		16時30分	13時	13時	13時	13時	16時	フッ素塗布	保健センター
		16時30分	13時	13時	13時	13時	16時	フッ素塗布	保健センター
		16時30分	13時	13時	13時	13時	16時	フッ素塗布	保健センター

入浴後や少し歩いた後など体が温まった状態で行うことがポイントです。
筋力・柔軟性を高める運動を取り入れて、暖かい季節に向けて準備を始めてみませんか？

●体幹の筋力を高める運動（腰からお腹周りを鍛える）

手足伸ばし交互に10回

手と脚は肩幅くらいに広げる！
手・腰・脚が一直線になる様に真っ直ぐ伸ばす！

□各種検診日程 場所：保健センター

実施予定時期	検診名	対象	検査内容
6月22日(金)	特定健診	・40歳以上の国保加入者 ・後期高齢者医療制度加入者 ・40歳以上の生活保護受給者	身体計測、血液検査（血糖、脂質、肝機能等）、血圧測定、尿検査等
6月23日(土)	胃がん検診	40歳以上	バリウム検査
10月19日(金)	肺がん検診		胸部レントゲン検査
10月20日(土)	大腸がん検診		喀痰検査
10月21日(日)	大腸がん検診		便検査（2日分）
平成25年	前立腺がん検診	50歳以上の男性	血液検査
2月3日(日)	肝炎ウイルス検査	40歳以上 (過去に検査歴が無い方)	血液検査
2月4日(月)			
	エキノコックス症検診	小学3年生以上	血液検査
7月16日(月)	子宮がん検診	20歳以上の女性	頸部細胞診 頸腔エコー検査
平成25年	乳がん検診	40歳以上の女性	マンモグラフィ・視触診

○昭和47年生まれの方は、各種がん検診（胃・肺・大腸）、肝炎ウイルス検査が無料で受られます。

がんになる危険性は40歳以降から急激に増えてきます。

是非、この機会に検診デビューしましょう！

料金や時間帯等については、町政事務委託文書でお知らせいたします。

介護ワンポイントアドバイス ⑫

認知症を予防しよう！ 第5回目



「指先をたくさん使おう！」
指先にはたくさんさんの神経が集まり、脳に直結しています。そのため指先は「脳のアンテナ」とも呼ばれております。その指先の働きをよくすれば、脳が活性化し、認知症の予防にも繋がると言われています。

ここで、指体操を1つ紹介いたします。

①両手を軽く握り、片方の手（右）は親指、もう片方（左）は小指を立てます。

②①の逆の動作をし、左右交互に親指と小指を動かします。

③②の動作の前に一度「グー」に戻してからするとやりやすくなります。



また、たくさん指先を使った趣味を持つのもいいかもしれません。
例えば、編物、手芸、折り紙、絵画、楽器演奏、さらには園芸、料理、陶芸、日曜大工、囲碁、将棋などが考えられます。指をたくさん使って脳を活性化し、認知症を予防しましょう。

介護のことは、お気軽にご相談ください。
保健福祉グループ 高橋 昌嗣

●保健福祉課保健福祉グループ
☎0146・47・2113（直通）