いきいき 健康情報
Health Information

いきいきと健康的な生活を過ごすため、美波町健康増進課や福祉課による健康情報をご紹介します。

令和４年度 特定健診が始まります

健康増進課
保健師　榊さん

●「特定健診」ってどんな健診？

▶自分の身体を理解し生活を見直すための健診です。

生活習慣病は自覚症状のない病気です。自分の身体の中でおこっている様々な変化を数値で知る事が出来るのが「健診」です。

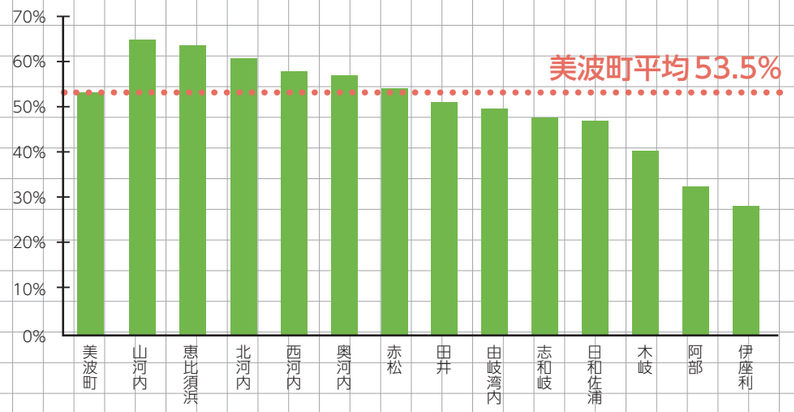
▶自分の健康状態を継続して見ていく健診です。

毎年健診を受けていただく事で、自分の身体を確認する事ができ「自分の食事や運動など生活の仕方がこれでよかったのかな？」がわかります。

▶医療費を抑えることにもつながります。

生活習慣病を未然に防ぐことで、一人ひとりの医療費を抑えられます。

●地区別での令和３年度「特定健診」受診率



集団検診の日程表

日程		会場
5月	21日（土）	志和岐公民館・由岐公民館
6月	11日（土）	木岐公民館・由岐公民館
	7日（火）	日和佐公民館
	19日（日）	日和佐公民館
	28日（火）	日和佐公民館
11月	19日（土）	日和佐公民館・由岐公民館
12月	8日（木）	日和佐公民館・由岐公民館

※特定健診・がん検診が同時に受診できます。
※予約申し込み・お問合せ
健康増進課☎77−3621

地域包括支援センター行事予定

【お問い合わせ】地域包括支援センター☎ 77-1171

日程		イベント名	会場	時間
6月	1日（水）	総合相談（心の健康）	山河内公民館	10:00～12:00
	2日（木）	リハビリ体操	由岐公民館	13:00～15:00
	3日（金）	ノルディック・ウォーク	日和佐公民館	14:00～16:00
	6日（月）	太極拳	由岐公民館	9:00～
		いきいき体操	由岐公民館	13:00～15:00
	7日（火）	手芸講座	木岐公民館	13:30～15:30
		脳若返り教室	デイサービスセンター竜宮	14:00～15:00
	8日（水）	総合相談（絆ノート）	赤松基幹集落センター	13:30～15:30
		手芸講座	日和佐公民館	13:30～15:30
	9日（木）	ノルディック・ウォーク	由岐公民館	9:30～11:30
	10日（金）	太極拳	日和佐公民館	9:00～
		総合相談（体操）	阿部公民館	13:30～15:30
	14日（火）	ストレッチ教室	日和佐公民館	10:30～11:30
	16日（木）	いきいき体操	日和佐公民館	13:00～15:00
	20日（月）	太極拳	由岐公民館	9:00～
	21日（火）	ストレッチ教室	日和佐公民館	10:30～11:30
		総合相談（栄養のお話）	志和岐公民館	13:30～15:30
	23日（木）	リハビリ体操	日和佐公民館	13:00～15:00
	24日（金）	太極拳	日和佐公民館	9:00～
		総合相談（体操）	木岐公民館	13:30～15:30
	30日（木）	生き方と逝き方の未来設計塾	日和佐公民館	13:30～15:30

保健事業一覧 ※事前予約が必要です。

【お問い合わせ】健康増進課☎ 77-3621

日程		イベント名	会場	備考
5月	21日（土）	特定健診・がん検診（志和岐・由岐）	志和岐公民館・由岐公民館	
	25日（水）	パパママ教室	海の総合文化センター	
	27日（金）	こころの相談	隣保館	
6月	7日（火）	特定健診・がん検診	日和佐公民館	
	10日（金）	女性とこどものケアルーム	児童館・美波町医療保健センター	
	11日（土）	特定健診・がん検診	木岐公民館・由岐公民館	
	19日（日）	特定健診・がん検診	日和佐公民館	
	24日（木）	こころの相談	海の総合文化センター	
	28日（火）	特定健診・がん検診	日和佐公民館	

フレイル予防体操!!

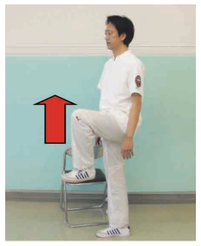
自宅でかんたんに始められる「フレイル予防体操」をご紹介します。

安全に効果的に行うポイント!

1）４秒程度でゆっくり動かし、４秒程度でゆっくり戻しましょう。
2）体調が悪いときや痛みがあるときは無理をしないように。

今回の運動：「太もも上げ」

膝をゆっくりあげて、もっとも高いところに止めた後、ゆっくり下ろします。反対側も同様に行います。
※立位で行う場合、転倒防止のため、何かにつかまって行いましょう。



引用：「フレイル予防実践ガイドブック」徳島県（2020年３月）

みなみうす塩プロジェクト第二弾

１日に摂る食塩の量は、それぞれの食品に含まれている「食塩の濃さ」と「量」で決まります。そこでポイントとなってくるのが２つ。

美波町では、うす塩プロジェクトで商品の紹介や健康相談も、町内の商店さんと協力して随時開催していきます。ご期待ください。

ポイント①食品の食塩の濃さを薄くする

▶味噌汁の味噌の量を減らしてみる。
▶もうちょっと塩や醤油を入れようかなあと思った時に、プラスするのをやめてみる。
▶減塩商品を使ってみる。

ポイント②食塩を多く含む食品の量を減らす

▶味噌汁を具沢山にして、お汁を飲む量を減らす。
▶練り物や干物等を食べる量や回数を減らしてみる。