

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。

特定健診はもう受けられましたか？



特定健診について

まだ受けられていない方は、来月も集団健診があります！
「健康保険証」「特定健診受診券」「無料券(対象の方のみ)」
 をご持参ください。→

●集団健診日程

日程	時間	場所
10月10日(火)	8:00~12:00	日和佐公民館
11月18日(土)	8:00~ 9:00	由岐公民館
	10:30~12:00	日和佐公民館

●医療機関健診

指定の病院で受診できます。
 ※無料券が利用できない医療機関を受診される場合は連絡を頂ければ払い戻しの申請用紙をお渡しします。
 特定健診の**受診期間は令和6年1月31日(水)まで**です。

がん検診について(予約制)

○特定健診と同日(上記日程)に実施します。
 肺がん検診▶胸のレントゲンを撮ります。
 胃がん検診▶バリウムを飲みレントゲンを撮ります。(空腹でお越しください)
 前立腺がん検診▶採血で調べます。
 大腸がん検診▶事前に専用の容器を健康増進課まで取りに来てください。(郵送も可)
 集団健診当日に2日分採便したものを持ってきてもらいます。

○特定健診とは別の日に**集団検診**があります。また、**医療機関検診**もあります。

乳がん検診▶マンモグラフィ検査です。
 子宮頸がん検診▶細胞を取り検査をします。

女性の**がん**集団検診日程
 令和6年1月24日(水) 日和佐公民館
 令和6年2月14日(水) 由岐公民館

美波町国民健康保険加入者の方

特定健診受診券



無料券



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 ☎ 0884-77-1171

日程	イベント名	時間	会場
10月 3日 火	ストレッチ教室	10:00~11:00	日和佐公民館
	手芸講座	13:30~15:30	木岐公民館
4日 水	総合相談(体操)	10:00~12:00	山河内公民館
	ノルディック・ウォーク	14:00~16:00	日和佐公民館
5日 木	リハビリ体操	13:00~15:00	由岐公民館
6日 金	太極拳	9:00~ 9:50	日和佐公民館
11日 水	総合相談(体操)	13:30~15:30	赤松基幹集落センター
12日 木	ノルディック・ウォーク	9:30~11:30	由岐公民館
13日 金	手芸講座	13:30~15:30	日和佐公民館
	総合相談(お口の話)	13:30~15:30	阿部公民館
17日 火	ストレッチ教室	10:00~11:00	日和佐公民館
	総合相談(認知症のお話)	13:30~15:30	志和岐公民館
19日 木	いきいき体操	13:00~15:00	日和佐公民館
20日 金	太極拳	9:00~ 9:50	日和佐公民館
23日 月	いきいき体操	13:00~15:00	由岐公民館
	脳若返り教室	14:00~15:00	デイサービスセンター竜宮
24日 火	ストレッチ教室	10:00~11:00	日和佐公民館
26日 木	リハビリ体操	13:00~15:00	日和佐公民館
27日 金	総合相談(交通安全)	13:30~15:30	木岐公民館
30日 月	生き方と逝き方の未来設計塾	13:30~15:30	日和佐公民館
31日 火	ストレッチ教室	10:00~11:00	日和佐公民館

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 ☎ 0884-77-3621

日程	イベント名	時間	会場	
9月 11日 月	こころの相談	予約制	美波町医療保健センター	
	15日 金	女性とこどものケアルーム	10:00~11:30	児童館
			13:00~16:00	美波町医療保健センター
27日 水	健診結果説明会	個別にお知らせします	美波町医療保健センター	
10月 10日 火	特定健診・がん検診	8:00~12:00	日和佐公民館	
	13日 金	乳児健診	個別にお知らせします	日和佐公民館
		女性とこどものケアルーム	13:00~16:00	美波町医療保健センター

家庭血圧を測ってみよう⑤

『血圧が望みの血圧に下がるまで測っている』という方はいませんか？



家庭血圧測定での計測回数は、高血圧治療ガイドライン 2019 には次のように記載されています。
 「どの値を用いるのが適当であるかに関する明確な根拠はない。1 機会に「原則 2 回」測定し、その平均をその機会の血圧値として用いることを推奨する。また 3 回測定した場合もその機会の値は 3 回の測定値の平均とすることも可とする」とあり、4 回以上は勧められていません。また、計測値はすべて記録することを強く推奨しています。家庭血圧を測定する目的が「最も低い血圧を探す」ことではなく、生活習慣や薬の量など治療が適切か判断するために用いるものですので、1 機会に 2~3 回までの測定とし、すべての結果を記録してください。

認知症サポーター

このまちで暮らす全ての人がよき理解者となることで、認知症になった人や家族が安心して暮らせる、やさしいまちづくりが実現します。あなたもそんなまちづくりの応援者になってみませんか？

●認知症サポーターとは？

認知症について正しく理解し、認知症を発症した方やそのご家族を温かく見守り支える応援者のことです。

●認知症サポーターになるには？

「認知症サポーター養成講座」を受講することで、どなたでもサポーターになることができます。講座は 1 時間半程度、受講料は無料です。

▶美波町では認知症サポーター&認知症キッズサポーターを養成しております。「認知症サポーター養成講座」の受講につきましては、美波町包括支援センター、または、美波町福祉課までお問い合わせください。

