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。

健康増進課からお知らせ

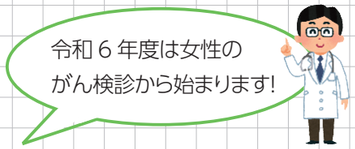
令和６年度の健康増進課保健事業のお知らせです!

●特定健診・がん検診について

令和６年度の特定健診・各種がん検診の日程や詳細については、３月号広報折込の「令和６年度 美波町特定健診について（裏面「令和６年度 美波町がん検診年間予定表」）をご覧ください。

節目検診対象の方は加入している健康保険にかかわらず受診できます。４月下旬に無料クーポンをお送りしますので、この機会にぜひ特定健診・がん検診を受診してください。

※特定健診・がん検診の申し込みは、
令和６年４月１日からです。



<女性のがん・集団検診の日程>

検診の種類	日程	時間	場所
乳がん検診	５月22日（水）	8:30 ～ 11:00	日和佐公民館
	５月29日（水）		由岐公民館
	10月30日（水）		日和佐公民館
子宮頸がん検診	５月22日（水）	10:00 ～ 11:00	日和佐公民館
	５月29日（水）		由岐公民館
	10月30日（水）		日和佐公民館

（料金）乳がん検診・子宮頸がん検診：500円

※医療機関で検診を受けられる方は、専用の問診票をお渡しいたしますので、健康増進課へお申込み下さい。
詳細については、「令和６年度 美波町がん検診年間予定表」をご覧ください。

●けんこう運動教室について

令和６年度は、毎月第４水曜日に健康運動指導士の先生をお呼びし、日和佐公民館でけんこう運動教室を実施します。詳細については４月号広報にてチラシを折り込み予定です。

●こころの相談について

令和６年度のこころの相談日程については、３月号広報折込の「こころの相談」をご覧ください。ご希望の方は、健康増進課までご予約ください。

【お問い合わせ・申し込み】健康増進課☎ 0884-77-3621

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☎ 0884-77-1171

日程			イベント名	時間	会場
４月	２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	木	リハビリ体操	13:00 ～15:00	由岐公民館
	８日	月	いきいき体操	13:00 ～15:00	由岐公民館
	９日	火	ストレッチ教室	10:00 ～11:00	日和佐公民館
			健康相談	10:00 ～11:00	赤松基幹集落センター
	11日	木	ノルディック・ウォーク	14:00 ～16:00	日和佐公民館
	12日	金	健康相談	10:00 ～11:00	山河内公民館
			手芸教室	13:30 ～15:30	日和佐公民館
	14日	日	グラウンド・ゴルフ	9:00 ～10:00	日和佐町民グラウンド
	16日	火	ストレッチ教室	10:00 ～11:00	日和佐公民館
			健康相談	10:00 ～11:00	志和岐公民館
	18日	木	いきいき体操	13:00 ～15:00	日和佐公民館
	23日	火	ストレッチ教室	10:00 ～11:00	日和佐公民館
	25日	木	リハビリ体操	13:00 ～15:00	日和佐公民館
	26日	金	健康相談	10:00 ～11:00	木岐公民館
	28日	日	グラウンド・ゴルフ	9:00 ～10:00	日和佐町民グラウンド
	30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
３月	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
４月	12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⑪

「急いで来た」「今日は寝不足」は高血圧の理由になる?

このような理由で血圧が高くなっている可能性はありますが、「急いで来た」「寝不足である」から「血圧が高くても問題がない」ということにはなりません。正確には「血圧測定が正確に行われなかったため、高血圧かどうかの判断ができない」という状態です。こうした条件で測定した高血圧の人の中には本当に高血圧である人が含まれている可能性があります。高血圧かどうかは、安静にした状態で測定した血圧で判断しますので、判断できる条件が揃いやすい家庭での血圧測定と記録が大切です。

フレイル予防！社会参加編 自分に合った「社会参加」の方法を見つけましょう

社会とのつながりを失うことが、「フレイル」の最初の入り口になると言われています。
栄養や運動に気をつけて生活をしていても、「社会とのつながり」をもたないと、心身の様々な側面がドミノ倒しのように弱っていく傾向に…。
何から始めればよいのか分からない方は、
▶ご自身の培った経験を活かすことができるもの
▶興味があるもの　など
自分に合った方法で社会とのつながりを持つことを始めましょう。

～社会とのつながりを失うことが
フレイルの最初の入り口です～