

# 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

（特定健診・節目検診・ヤング健診・がん検診）



## 今年も特定健診が始まります！

### 特定健診について（40～74歳の美波町国民健康保険加入者）

7月上旬ごろに「特定健診受診券」「無料券（対象の方のみ）」をお送りします。集団健診：受診券が届く前に受診される方は国民健康保険証をご持参ください。医療機関健診：受診券が届いてから受診ください。

### 節目検診について（R6年度41・46・51・56・61・66・71歳の方）

4月に特定健診・がん検診・歯周病検診が無料で受けられるクーポンを送らせていただいています。特定健診は集団健診と指定の医療機関（社保の方は集団健診のみ）で、がん検診は集団検診と指定の医療機関で無料で受診できます。また、歯周病検診も無料で受診できます。（海部郡内指定の歯科医院）

### ヤング健診について（16～39歳の方）

ヤング健診受診券を使って集団健診と日和佐診療所で受けることができます。（健診料：500円）生活習慣病は初めのうちは自覚症状がほとんどありません。健診を受けて自分の身体の状態を知り、生活の振り返りと改善が将来の生活習慣病予防につながります。

### がん検診・その他検診について

#### ▶特定健診と同日に実施

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。

前立腺がん検診…採血で調べます。

大腸がん検診…問診票と一緒に専用の容器をお送りします。集団検診当日に2日分採便したものを持ってきてください。

骨粗しょう症検診…腕のレントゲンを撮ります。（女性のみ）

#### ▶特定健診と別日に実施（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。

※各種健診・がん検診の日程や詳細については、3月号広報折込の「健康カレンダー」をご覧ください。

年に1度は特定健診・がん検診を受けて、今の体の状態をチェックしましょう！



【お問い合わせ】健康増進課 ☎ 0884-77-3621

## 地域包括支援センター行事予定 ※申込は不要です。 【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
6月 4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
6月 6日 木	健康相談	10:00～11:00	日和佐公民館
	リハビリ体操	13:30～15:00	由岐公民館
9日 日	グラウンド・ゴルフ	9:00～10:00	日和佐町民グラウンド
10日 月	いきいき体操	13:30～15:00	由岐公民館
11日 火	健康相談	10:00～11:00	赤松基幹集落センター
	ストレッチ教室	10:00～11:00	日和佐公民館
12日 水	脳若返り教室	14:00～15:00	デイサービスセンター竜宮
13日 木	ノルディック・ウォーク	14:00～16:00	日和佐公民館
14日 金	健康相談	10:00～11:00	山河内公民館
	手芸講座	13:30～15:30	日和佐公民館
18日 火	健康相談	10:00～11:00	志和岐公民館
	ストレッチ教室	10:00～11:00	日和佐公民館
20日 木	いきいき体操	13:30～15:00	日和佐公民館
23日 日	グラウンド・ゴルフ	9:00～10:00	日和佐町民グラウンド
25日 火	ストレッチ教室	10:00～11:00	日和佐公民館
27日 木	健康相談	10:00～11:00	まったり Café スペース
	リハビリ体操	13:30～15:00	日和佐公民館
28日 金	健康相談	10:00～11:00	木岐公民館

## 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
5月 13日 月	こころの相談	予約制	美波町医療保健センター
21日 火	女性とこどものケア アルーム	赤ちゃん教室 10:00～11:30 個別相談 13:00～16:00	美波町医療保健センター
	22日 水	女性のがん検診（乳がん）	8:30～11:00
女性のがん検診（子宮頸がん）		10:00～11:00	日和佐公民館
29日 水	けんこう運動教室	19:30～21:00	日和佐公民館
	女性のがん検診（乳がん）	8:30～11:00	由岐公民館
6月 4日 火	女性とこどものケアアルーム	10:00～11:30	児童館
		13:00～16:00	美波町医療保健センター
7日 金	こころの相談	予約制	美波町医療保健センター

## 減塩について知ろう②

- 減塩のために理解しておきたい基本的なこと -

- ① 1日に取る食塩の量は、それぞれの食品に含まれる「食塩の濃さ」と「量」で決まります。「濃さを薄くする」か、「食塩を多く含む食品の量を減らす」ことのどちらか、または両方を行えば減塩ができます。
- ② 減塩をしながらも、必要な栄養を摂取する必要があります。
- ③ 私たちが食べるもので「食塩が多くなりがちな食品」の種類は限られています。  
※次号に食塩が多くなりがちな食品について掲載予定です。
- ④ 減塩をしながらも、おいしく食べるようにすることが減塩を長続きさせるために必要です。



## 認知症サポーター養成講座 受講団体：美波町精神保健ボランティア「ハートひわさ」

令和6年3月14日に美波町医療保健センター2階多目的ホールにおきまして、美波町精神保健ボランティア「ハートひわさ」の会員16名が美波町キャラバンメイトによる認知症サポーター養成講座を受講しました。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家族をできる範囲で温かく見守る人のことです。国は2025年には高齢者の約5人に1人が認知症を発症すると推計しており、美波町におきましても、認知症サポーターを養成し、認知症高齢者等誰もが安心して暮らせるまちづくりを目指しております。

<認知症サポーター養成講座に関するお問い合わせ>  
役場福祉課 ☎ 0884-77-3614 / 美波町地域包括支援センター ☎ 0884-77-1171

