



健康栄養相談(要予約)



健康について、悩みを相談しませんか。
血圧測定、体組成計による測定もできます。
▶と き/9月11日(月)
①午前9時30分から ②午前10時30分から
▶ところ/保健センター
▶持ち物/健康手帳(お持ちの人)、
みそ汁(大さじ1杯程度、塩分測定希望者)
▶申込期限/9月7日(木)

乳幼児すこやか相談

子育てについて、悩みを相談しませんか。
身体計測もできます。
▶と き/10月3日(火)
午前9時15分~11時
▶ところ/保健センター
▶対 象/乳幼児
▶持ち物/母子健康手帳
▶予約方法/QRコード(当日予約のみ電話)



▲予約はこちら

9月は「がん征圧月間」です



がんを治すには、早期発見と適切な治療が何より重要です。
定期的ながん検診を受けましょう。また、「要精密検査」
になったら必ず精密検査を受けましょう。町内医療機関
で受診する個別がん検診を、12月30日(土)まで実施して
います。また、集団胃・肺・子宮頸がん検診を実施中
です。

がん患者の医療用補正具購入費を助成します

Table with 3 columns: 補正具の種類, 助成金額, 申請期限. Rows include medical wig and breast prostheses.

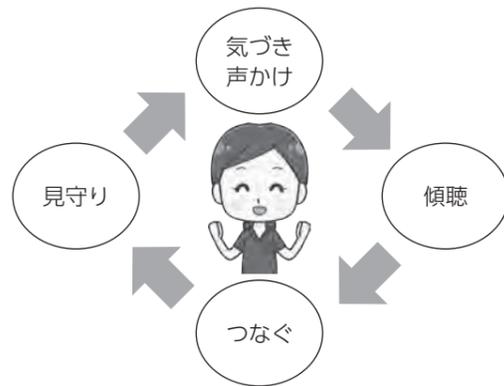
- 付属品、ケア用品および購入にかかった経費(送料、振込手数料等)は対象外。
申請は1人につき医療用ウィッグと乳房補正具それぞれ1回限り。
申請に必要な書類は町ホームページに掲載しています。

9月10~16日は「自殺予防週間」
ゲートキーパーになろう!

ゲートキーパーとは?

自殺の危険を示すサインに気づき、適切な対応(悩んでいる人に気づき、声をかけ、話を聞いて、必要な支援につなげ、見守る)を図ることができる人のことで、
言わば「命の門番」とも位置付けられる人のことです。

こころのSOSに気づいたら
身近なあなたの声かけが
ゲートキーパーの第一歩です。



1人でも多くの方が、ゲートキーパーとしての意識を持ちましょう。専門性の有無にかかわらず、それぞれの立場でできることから進んで行動を起こしていくことが自殺対策につながります。



▲相談先一覧



▲こころの体温計
メンタルチェック

9月24~30日は「結核予防週間」です

結核は、今でも年間約12,000人の新たな患者が発生し、約2,000人が命を落としている感染症です。
次の症状がある人は、かかりつけ医に相談しましょう。

- ☑咳(せき)が2週間以上続く
☑痰(たん)が増えた
☑体がだるい
☑胸が痛い



集団肺がん・胃がん・子宮頸がん検診、集団健診の予約状況
(8月14日現在)



◎肺がん検診(胸部レントゲン検査) ※予約は30分毎です。

Table with 4 columns: Date, Location, Time, Status. Shows availability for 10/2 at three locations.

◎子宮頸がん検診(内診・細胞診)

▶ところ/保健センター

Table with 9 columns: Date, Slots 1-9, Status. Shows availability for 10/10.

①9:00~9:30 ②9:30~10:00 ③10:00~10:30 ④10:30~11:00
⑤13:00~13:30 ⑥13:30~14:00 ⑦14:00~14:30 ⑧14:30~15:00
その他の日程:10/24、11/6、12/4・19

○:余裕があります △:残りわずかです ×:定員となりました

▶予約方法/電話またはQRコードから



▲予約はこちら

◎胃がん検診(バリウム検査)

▶ところ/保健センター

Table with 5 columns: Date, Slots 1-4, Status. Shows availability for 10/10.

①9:00~9:30 ②9:30~10:00
③10:00~10:30 ④10:30~11:00

◎特定健診・30代健診

▶ところ/保健センター

Table with 5 columns: Date, Slots 1-4, Status. Shows availability for 9/26 and 9/27.

①9:00~9:30 ②9:30~10:00
③10:00~10:30 ④10:30~11:00
その他の日程:
10/26・27、12/21・22・25、1/30

9月は「健康増進普及月間」・「食生活改善普及運動月間」です

~健康寿命の延伸~

1に運動 2に食事 しっかり禁煙 最後にクスリ

毎日10分の運動をプラス



散歩での早歩き、おうちで
ちょっとストレッチ、積極的に
階段を使うなど、日々の生活
で意識的に体を動かしましょう。

食事をおいしく、バランス良く

野菜で健康生活



大人が1日に必要な野菜の摂取量は350g。
これは日本人の平均摂取量にもう1皿加えた量に相当します。

減塩で健康生活



目標は現在の摂取量から-2g。だし・柑橘類・香辛料などを使って、おいしく減塩。
栄養表示を見て、かしこく減塩。

牛乳・乳製品で健康生活



20~30代の3人に1人が牛乳・乳製品をとっていません。カルシウムとたんぱく質がバランスよく含まれる、牛乳・乳製品をとってあなたの未来も健康に。

禁煙でたばこの煙をマイナス



禁煙すれば、がん、脳卒中、COPD(慢性閉塞性肺疾患)、糖尿病など、さまざまな病気の予防が期待できます。

健(検)診で定期的な健康チェック



“早期には自覚症状がない病気のリスクを発見し対処するためにも、定期的な健診と検診で自分の健康状態をよく知ることが大切です。