

あなたの健康を守る
基本健診
6月29日(水)～7月8日(金)

どんな病気でも早期発見・早期治療が一番。気づいたときは手遅れ、ということのないよう、基本健診であなたの健康を確かめましょう。

◎対象者 平成7年3月31日までに満19歳に達する人を含む19歳以上の人で次にあげる人。

■家庭の主婦 ■自営業に従事している人 ■退職された人やお年寄りの人 ■職場での健康診査のない人

◎料金(個人の負担金)
▼循環器検診(心電図・眼底検査)は500円を当日徴収。

▼その他の検査は無料。
※平成7年3月31日に満70歳以上になる人。生活保護世帯に属する人は無料。

- ◎検査内容
- ◆胸部レントゲン ◆尿検査
 - ◆身体計測 ◆血圧測定 ◆血液検査(肝機能・貧血・血清脂質・腎機能・血糖) ◆肺癌喀痰検査 ◆心電図検査 ◆眼底検査

◆基本健診日程表◆

月日	曜日	会場	対象地区	
			受付:午前9:00~11:00	受付:午後1:00~2:30
6月29日	水	板井小学校	板井(三番・四番)	板井(一番・二番)
6月30日	木	北部地区公民館	寺地(本村・中・下・団地・南団地・西団地)	立仏(第1・第2・第3)焼餅団地
7月1日	金	北部地区公民館	上山田(第1~第4)下山田・提付	善久(東・中・西)柳作(第1・第2)
7月4日	月	黒鳥公民館	黒鳥(四番・五番)緒立・北場	黒鳥(一番・二番・三番)
7月5日	火	木場小学校	木場(下組・新田)	木場(川前・上組・八割)
7月6日	水	農村環境改善センター	鳥原大明・鳥原新地・運方団地	鳥原本村(第1・第2)川原
7月7日	木	農村環境改善センター	金巻・興野(一区・二区・三区)	興野四区・鳥原新田・小平方
7月8日	金	農村環境改善センター	中学通・新町・諏訪町・二ノ町・五区・仲町	七区・八区・新田町・栄町

- 《注意》
- ◎健康手帳をお持ちの方は当日持参して下さい。
 - ◎前日は、過労、寝不足、飲酒を避けましょう。
 - ◎検査直前に甘いジュース類やアルコール飲料を飲まないように。
 - ◎尿検査がありますので、検査直前に排尿しないように。
 - ◎正午から午後1時までは、休憩時間ですので健診は受けられません。

ほんの一冊



「丸元淑生のクック・ブック」

文春文庫・1994

仏文出身の作家の料理の本。

色鮮やかな頁はなく、イラストと文章で読みごたえがある。食べて寝ると人間の営みは普段はあまり意識しないが、いざ病気になると生きることの基本であると思に至る。著者は世界中の食を参考に、野菜と豆・魚介類を中心にいかにバランスのとれた食事にするかを提案している。最初に食の組立て方、次に素材別に選び方・調理方法をしるしてある。美味しいものは新鮮でシンプルで栄養学的にも優れているというのが著者の主張のようだ。作ってみたが美味しかった。1987年出版の単行本の文庫での再登場である。(中山佳奈恵)

子宮ガン検診+乳房相談日程

検診料金 400円

検診月日	曜日	会場	対象地区	受付時間
6月24日	金	北部地区公民館	焼餅団地、柳作、善久、山田、立仏、寺地	午後1:00 ～ 午後2:30

《人の動き》

4月末日現在(前月比)	前年同日比
人口 24,012 (+6) [+112]	
男 11,773 (+1) [+72]	
女 12,239 (+5) [+40]	
世帯 6,710 (+19) [+77]	
4月1日～末日	
出生 15 転入 117	
婚姻 26 転出 114	
死亡 13	

新潟県 黒埼町

今月号では、バドミントンの技術向上教室の様をお伝えしましたが、いかがでしたか。模範試合での、講師のスマッシュの早さ、それをクリアするテクニク、スピードなどさすが日本リーグに出場するチームだな、と感じました。また、講師の方々が、参加者に手とり足とりわかりやすく指導していた事も印象に残りました。トナミ運輸バドミントンチームの今後の活躍を心からお祈りいたします。▼皆さんは6月4日から10日の一週間が何の週間だかご存知ですか。そう、「歯の衛生週間」です。現在75歳以上の方の歯の本数は、平均で5本を下回っているのが現状です。そこで、国などでは「8020運動(ハチマルニイマル運動。80歳で自分の歯を20本残そうという運動)」を展開しています。一生を通じて、自分の歯で季節の味を楽しめるよう、歯の手入れをしましょう。



※今月号の人のコーナーは都合により掲載いたしません。