

毎日最低でも

男性200  
女性150  
カロリー

消費する運動を  
とり入れましょう

# 運動

自分にあった運動を!

あなたは  
どのスポーツを  
選びますか……。

- 歩行70m/分
- ランジョ体操
- ジョギング
- バドミントン
- なわとび

## あなたの健康度は？ からだへの



### 総合検診であな

- 【検診内容】
- レントゲン検診：十六歳以上の入（学生は除く）で、勤務先などで年一回のレントゲン撮影を受けたい人
  - 貧血検査：十六歳～二十九歳までの女性が対象で、希望者に実施します。
  - 一般健康診査：三十歳以上の人が対象です。▽一次検査：身体測定、尿検査・血圧測定▽二次検査：心電図・眼底検査・血液検査（肝機能、総コレステロール検査）
  - 肺がん検査：通知してある人
  - 持参するもの
  - 受診票：すでに各ご家庭に配付してあります。
  - 老人健康手帳：交付を受けている人は、必ずお持ちください。

## スポーツカレンダー

6月 ※問合せは、公民館 ☎4444へ

教室・大会名	とき・ところ	対象
ゲートボール指導者教室	●4日(火)/11日(火) 午前 9:30～11:30 村民野球場	●ゲートボール連盟登録者
女子ソフトボール教室	●8日(土)/22日(土) 午後 7:30～9:00 村民野球場	●教室申込者
壮年野球大会	●9日(日)午前7:30～ 村民野球場 岩中グラウンド	●35歳以上の男子
体力測定会	●15日(土) 午後 8:00～9:00 村民体育館	●一般村民 (当日受付)
定例ボウリング大会	●20日(木) 午後 7:30～ 弥彦ラビットボウル	●クラブ会員 (当日受付)
村民軟式テニス大会	●23日(日) 午前 8:30～ 村民テニス場	●一般村民 (申込み=6月19日まで)
村民バレーボール大会	●23日(日) 午後 1:00～ 岩中体育館	●18歳以上の女性 (申込み=6月15日まで)

1日(土)・2日(日)・15日(土)  
22日(土)・29日(土)・30日(日)

●土曜日は午後6時30分～9時15分まで  
●日曜日は午前8時30分～午後6時30分まで  
※16日(日)は午後1時～6時30分

村民体育館  
一般開放日 (6月)

## 愛情を…



### も健康チェックを

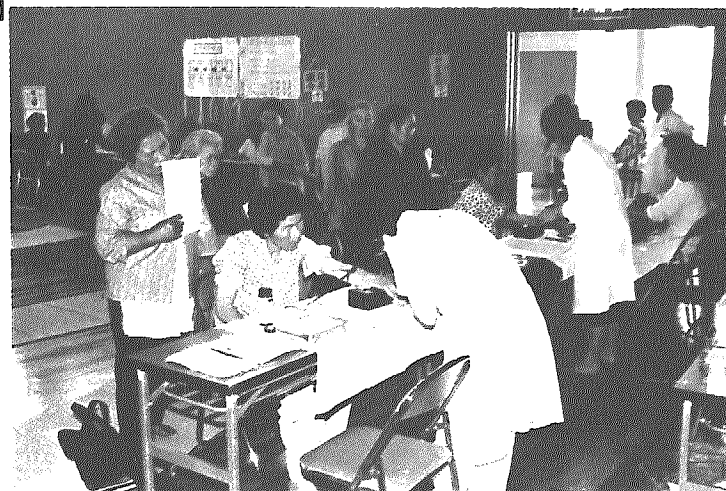
健康——わたしたちにとってかけがえないものです。

村では、今月5日から11日まで、間瀬小学校、村民体育館で「総合検診」を実施します。

総合検診はレントゲン検査・貧血検査・循環器検診（心臓・腎臓などの検査）を行い、病気の早期発見など体の健康チェックをします。

昭和58年から、一般健康診査で医療、と医師から診断された人は、後日、健康手帳が交付されますので、それを持って医師の診断を受けてください。

自分の健康状態をチェックできるよい機会です。自覚症状がなくても年一回のこの機会に検診を受け、自分では気がつかない病気の早期発見、また成人病予防のため、「総合検診」をぜひご利用ください。



昨年の検診風景

### ■ 検診日程 ■

期日	会場	受付時間	対象地区
6月5日 (水曜日)	間瀬小学校	午前 9:00～11:00	間瀬1区・2区・3区・4区
		午後 0:00～3:00	間瀬5区・6区・7区
6月6日 (木曜日)	村民体育館 (公民館脇)	午前 9:00～11:00	金池・石瀬・久保田・猿ヶ瀬・南谷内
		午後 0:30～3:00	岩室・樋曾・栄
6月7日 (金曜日)	"	午前 9:00～11:00	橋本・北野・西中・湯上・白鳥・西長島
		午後 0:30～3:00	夏井・横曾根・西船越・新谷・油島・高畑
6月10日 (月曜日)	"	午前 9:00～11:00	和納9区・11区・原・津雲田・富岡・高橋
		午後 0:30～3:00	和納1区・2区・10区・12区
6月11日 (火曜日)	"	午前 9:00～11:00	和納3区・4区・5区
		午後 0:30～3:00	和納6区・7区・8区

## 肺がん検診は



今年総合検診から五十歳以上の人で、次に該当する人は肺がん検診を実施します。対象になつた方は、ぜひ検診を受けてください。

①喫煙指数が六〇を超える人  
②咳やたんが一カ月以上続く人  
③三カ月以内に一回でも、血たんの出たことのある人  
④重クロム酸・石綿などを取り扱う業務に従事している人や以前にその職歴のある人

（一日のタバコの指数×喫煙指数が六〇以上）

### ● 昨年の検診状況では…

2 総合検診対象者の受診状況及び検査状況は？	1 精密検査対象者の検診結果状況は？
<p>受診者 2,398人 (61.2%)</p> <p>未受診者 1,489人 (38.8%)</p> <p>精密検査必要者 1,194人 (49.7%)</p> <p>一般健康診査 異常なし 1,204人 (50.3%)</p>	<p>成人病です（治療が必要） 817人 (68.4%)</p> <p>成人病予備軍（日常生活を考慮して） 335人 (28.1%)</p> <p>異常なし 42人 (3.5%)</p>

