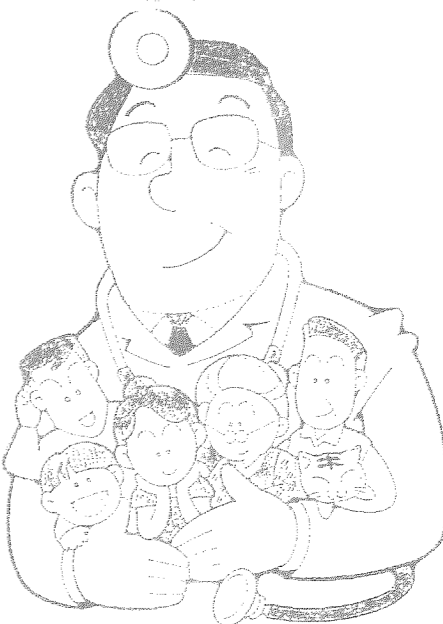


# 総合健診が始まります。

六月五日より十一日まで

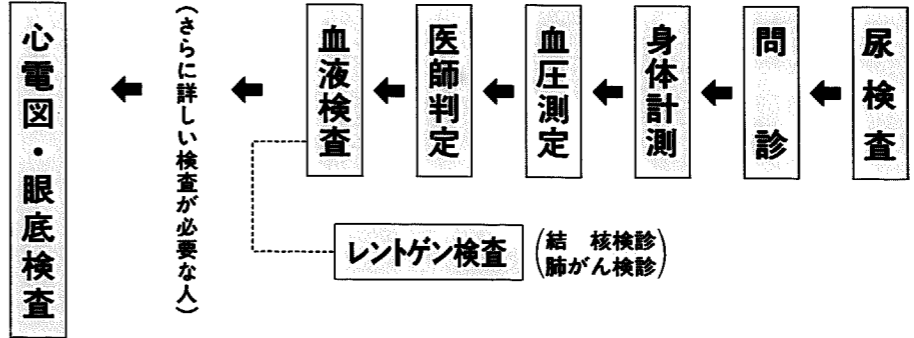


対象：30歳以上の人で村の基本健診受診希望者

健診はこんな効果があります

- ①病気の早期発見・早期治療につながる。
- ②からだのどの部分の老化が早いかなど、健康状態を毎年継続して知ることができる。
- ③からだの状態を知ることにより、生活習慣を反省するチャンスになる。
- ④それぞれの年齢に合った適応能力の維持・向上がはかれ、すこやかな老後のための前提となる。
- ⑤家族ぐるみで健康への意識が向上する。

## 健診の順序



## 生活習慣の改善と定期的な健診が

## 健康な生活のきめ手!!

「エッ、そんなに日々の生活習慣で大事なの」

自分では「健康だ」と思っているが気づかないうちに病気がジワジワと進行している場合があります。特にガン・心臓病・脳卒中をはじめとする生活習慣病は、生活のしかたと深い関わりをもっています。栄養の偏りや不規則な食事、運動不足、睡眠不足、ストレスなどの悪い生活習慣病が積み重なり、病気を誘発しています。



「エッ、そんなに日々の生活習慣で大事なの」

「病気が見つかったらこわい」という理由で健診を受けないため、手遅れになってしまうことの方がもっとこわいのです。

突然、心臓病の発作が起こったとしても、その原因となる動脈硬化や高血圧は、十年・二十年前から始まっていたとも考えられます。

無症状のまま進行することの多い生活習慣病を早期に発見するためには、定期的な健診が欠かせません。定期健診で自分の健康状態を継続的に把握しておくことが大切です。

「エッ、そんなに日々の生活習慣で大事なの」

まだ若いからといって生活習慣病と無縁だとはいいきれません。もちろん、発病は中年になつてからが多いのですが、その芽はむしろ、二十代・三十代と若いうちから育ち始めています。その芽を育てるのは、日頃の悪い生活習慣というわけです。



また、生活習慣病のほとんどは、無症状のまま進行します。ある日



## 総合健診及び大腸がん検診日程

| 受付                | 午前の部 (9:00~11:00)          | 午後の部 (12:30~3:00)      |
|-------------------|----------------------------|------------------------|
| 6月5日 (木曜日) 旧間瀬小学校 | 間瀬1区・2区<br>間瀬3区・4区         | 間瀬5区・6区<br>間瀬7区        |
| 6月6日 (金曜日) 村民体育館  | 金池・石瀬・久保田<br>猿ヶ瀬・南谷内       | 岩室・種曾・栄                |
| 6月9日 (月曜日) 村民体育館  | 橋本・北野・西中<br>湯上・白鳥・西長島      | 夏井・横曾根・新谷<br>西船越・油島・高畑 |
| 6月10日 (火曜日) 村民体育館 | 和納9区・11区<br>原・津雲田<br>富岡・高橋 | 和納1区・2区<br>10区・12区・三田  |
| 6月11日 (水曜日) 村民体育館 | 和納3区・4区<br>和納5区            | 和納6区・7区<br>和納8区        |

## 胃がん検診日程(大腸がん検診)

| 期日       | 受付時間                | 会場         | 対象地区   |
|----------|---------------------|------------|--|
| 6月16日(月) | 午前6:30<br> <br>9:30 | 石瀬公会堂      | 金池・石瀬・久保田<br>猿ヶ瀬・南谷内                         |
|          |                     | 岩室公会堂      | 岩室・種曾<br>栄・橋本                                |
| 6月17日(火) | 午前6:30<br> <br>9:30 | 農村環境改善センター | 和納1区<br>和納10区                                |
| 6月18日(水) | 午前6:30<br> <br>9:30 | 間瀬漁協       | 間瀬全地区  |
| 6月19日(木) | 午前6:30<br> <br>9:30 | 農村環境改善センター | 和納11区・12区<br>三田・原・津雲田<br>富岡・高橋               |
| 6月20日(金) | 午前6:30<br> <br>9:30 | 保健センター     | 北野・夏井・西中<br>湯上・白鳥・西長島<br>横曾根・西船越<br>新谷・油島・高畑 |

## みなさんの「健康づくり」を応援します

石川 健 婦  
ご一緒にがんばりましょう。

笠原 健 婦  
とします。よろしくお願いします。

小池 健 婦  
をたかひをさけて下さい。

丸山 健 婦  
お願いします。

地区に出て、皆さんと一緒に、健康について語り合うのが楽しみです。二十一世紀も健康で楽しく過ごせよう。

赤ちゃんからお年寄りまで、健康についてどんな相談にも応じます。役場にいられた時や、お近くで私を見かけるときは、ぜひ声をかけて下さい。

保健婦になって六年目になります。未熟な点も多いですが、皆さんの健康づくりのお役に立てればうれしく思います。

## 平成9年度 保健婦地区分担

|    | 笠原  | 石川                                    | 丸山                                   | 小池   |
|----|---|---------------------------------------|--------------------------------------|--|
| 間瀬 |   |                                       | 間瀬1区<br>間瀬2区<br>間瀬3区<br>間瀬4区<br>間瀬5区 | 間瀬6区<br>間瀬7区                               |
| 岩室 | 金池<br>石瀬                                      | 種曾<br>橋本<br>油島<br>高畑                  | 夏井<br>横曾根<br>西長島<br>白鳥<br>湯上<br>西中   | 岩室<br>久保田<br>猿ヶ瀬<br>南谷内<br>北野<br>新谷<br>西船越 |
| 和納 | 和納3区<br>和納4区<br>和納5区<br>和納6区<br>和納7区<br>和納10区 | 和納12区<br>和納3田<br>原<br>津雲田<br>富岡<br>高橋 | 和納8区<br>和納11区                        | 和納1区<br>和納2区<br>和納9区                       |