

特定健康診査

後期高齢者健康診査

がん検診

肝炎ウイルス検査

を実施しています

40歳以上の国民健康保険に加入している方を対象とした「特定健康診査」、75歳以上を対象とした「後期高齢者健康診査」と「がん検診」等は同時に受診できます。他に「がん検診・肝炎ウイルス検査」単独での受診も可能です。詳細は、広報おおいそ6月号と一緒に全戸配布した「平成26年度おおいそ健康カレンダー成人版」、特定健診の方は5月末にお送りした受診券、後期高齢者健診の方は5月末にお送りした通知をご覧ください。

集団健康診査・がん検診実施日程

○がん検診の種類

肺がん 大腸がん 胃がん
乳がん 子宮がん

集団健診では、昨年度と同様に胃がんリスク検診、前立腺がん検診も受診できます。(検査により、胃がん又は前立腺がんの危険度がわかるもので、全額自己負担となります。)

○肝炎ウイルス検査は、過去に受診されていれば、受ける必要はありません。

○施設健康診査・がん検診実施日程

肺・大腸がん検診、肝炎ウイルス検査、特定・後期高齢者健診は、9月30日(火)まで。
乳がん検診・子宮(頸部のみ)がん検診は、平成27年2月28日(土)まで。

日程	会場	実施する種類									
		特定	胃	肺	大腸	乳	子宮頸	肝炎	前立腺	胃リスク	
9月9日(火)	保健センター	受付終了	受付終了	●	●			●	●	●	
9月21日(日)	保健センター	残りわずか	残りわずか	●	●			●	●	●	
9月28日(日)	国府支所	残りわずか	残りわずか	●	●			●	●	●	
10月8日(水)	保健センター	残りわずか	受付終了	●	●			●	●	●	
11月1日(土)	保健センター		●	●	●	●					
11月8日(土)	保健センター	受付終了									
11月9日(日)	保健センター	●	●	●	●			●	●	●	
11月22日(土)	保健センター	●	●	●	●			●	●	●	
12月6日(土)	保健センター	●	●	●	●			●	●	●	
12月14日(日)	国府支所				●	●	●				
2月1日(日)	保健センター				●	●	●				

○特定健康診査に関する問い合わせ

町民課 ☎内線 247

○後期高齢者健康診査・がん検診・肝炎

ウイルス検査に関する問い合わせ
スポーツ健康課 ☎内線 309



検査受付

こんにちはは保健師です

「睡眠12箇条」発表!!

1. 良い睡眠で体も心も健康に
 2. 適度な運動、しっかりと朝食
 3. 良い睡眠は、生活習慣病予防につながります
 4. 睡眠による休養感は、心の健康に重要です
 5. 年齢や季節にに応じて、昼間の眠気で困らない程度の睡眠を
 6. 良い睡眠のためには、環境づくりも大切です
 7. 若年世代は夜更かし避けて、体内時計のリズムを保つ
 8. 勤労世代の疲労回復・エネルギーアップ、毎日十分な睡眠を
 9. 熟年世代は朝晩メリハリ、
 10. 昼間に適度な運動で良い睡眠
 11. 眠くなつてから寝床に入り起きる時間は遅らせない
 12. いつもと違う睡眠には要注意
- 前半で私が注目したのは3と6です。
まずは3ですが、充分な睡眠と、熟睡感は、心筋梗塞や高血圧を予防し、太りにくい身体を作ります。
- 次は6です。人間に限らず生物にとって睡眠の環境は、静かで心地よくあるべきですね。寝室のカーテンは、厚手で日差しや騒音が遮断できるものがベストです。照明は、適度に暗いほうが眠りにつきやすいといわれています。また、私たちは夜間コップ約一杯分の汗をかきます。こまめに布団を干せば年中快適に使用できます。
- 次回は、後半についてお話ししたいと思います。

☎内線309
スポーツ健康課 豊泉