

島のくらしをおすすめ分け
く夏コース

○田舎暮らし体験コース

■日時／6月8日(日)

午前9時～午後3時

■内容／

牛やヤギの世話、畑作業

野菜収穫体験、昼食作り等

■場所／大島地区(出井)

沖永牧場

■体験料／2000円

■受入人数／3～4人

■募集締め切り／5月29日(木)

※内容については、変更になる場合があります。

○柏餅と豆腐づくり

■日時／6月20日(金)

午前9時～午後3時

■場所／大島地区(志佐) 工房ふきのとう

■体験料／2000円

■受入人数／5～6人

■募集締め切り／6月10日(火)

○柏餅と桜餅づくりコース

■日時／6月28日(日)

午後1時～4時

■場所／大島地区(志佐) 工房ふきのとう

■体験料／1000円

■受入人数／5～6人

■募集締め切り／6月18日(木)

■申し込み・問い合わせ／

周防大島くらし体験ネット

ワーク事務局(農林課内)

☎79・1002

広島・周防大島町人会総会のご案内

広島・周防大島町人会(市里尚弘会長・伊保田出身)では、次のとおり今年度の総会を開催します。周防大島町または広島県内在住の方で、参加ご希望の方は事務局までご連絡をお願いします。

◆開催日時／

7月6日(日)午前11時30分～午後2時30分

◆開催場所／

広島県民文化センター(鯉城会館)5階
(広島市中央区大手町1-5-3)

☎082(245)2322

◆参加費／

男性 8,000円 女性 5,000円

◆申し込み締め切り／6月6日(金)

◆申し込み・問い合わせ／

広島・周防大島町人会事務局 川端 謙さん

☎0829(38)1185(ファックス兼)



健診を受けましょう!

日本人の死亡原因の6割は、がん、心臓病、脳卒中などの生活習慣病によるものです。

心臓病と脳卒中などの循環器疾患を引き起こす原因は「動脈硬化」で、その背景としてメタボリックシンドローム(内臓脂肪型肥満)が考えられ、「高血糖」「高血圧」「血中の脂質が多い」状態を併せ持つと動脈硬化を急激に悪化させ、心筋梗塞や脳梗塞などの危険性が高まってきます。

今年度から、基本健診に変わり新たに、40～74歳の方にメタボリックシンドロームの予防、改善を目的とした新しい健診「特定健診・保健指導」が始まりました。

これは、各医療保険者に義務づけられた健診で、国保に加入している方は、役場医療保険班から、後期高齢者医療制度被保険者の方については、山口県後期高齢者広域連合から案内が届けられます。特定健診受診者には、健診結果によりメタボリックシンドロームの予防・改善に

周防大島町保健師

島本悦子

(健康づくり班)

役立つ情報提供や健康教室へのご案内や保健師・管理栄養士などから食事、運動、禁煙などの生活習慣の改善ができるような助言を受けることができます。

がん検診(胃、大腸、肺がん・結核、乳がん、子宮がん)と節目検診(骨粗しょう症、歯周疾患)、肝炎ウイルス検診は、今までどおり町が行います。

がん検診、肝炎ウイルス検診については、申し込み者にご案内を送付していただきますので、忘れないで受診してください。また、申し込みをされていない方についても希望があれば健康づくり班(☎77-5504)まで申し出てください。

節目検診については、対象者に8月ごろ希望調査票をお送りする予定にしています。

健康づくりは、日ごろの生活習慣を見直すことがとても大事ですが、健診で確認することが重要です。

「暇がない」「面倒だ」と健診を先延ばしにするのではなく、生涯を元気で楽しく過ごすために、年に1回は健診を受け、健康管理に役立てましょう。