

竜崎温泉温水プール指導日
(6月21日～7月20日)

実施日	
6月	21日(火)、22日(水)、23日(木)、24日(金)、 28日(火)、29日(水)、30日(木)
7月	1日(金)、5日(火)、6日(水)、7日(木)、8日(金)、 12日(火)、13日(水)、14日(木)、15日(金)、 20日(水)

※指導時間は午前10時～午後3時30分です。

事情により変更することがあります。

◆問い合わせ

介護保険課 介護予防班

☎0820(77)5530



釣り堀

「フィッシングビレッジやしろ郷」
の施設を活用してみませんか

現在、屋代ダム公園すぐそばにある「フィッシングビレッジやしろ郷」は休館していますが、当施設を運営したい方を募集します。



また、施設運営に関して様々なアイデア、提言等をお持ちの方は下記まで連絡をお願いします。

◆問い合わせ 商工観光課 公共施設管理班

☎0820(79)1003

健康は幸せな生活を送るための基盤となる大切なものと思います。健康は基本的には「自分でつくり、自分でまもる」ものです。わかっていながら日常生活の中でなかなか実行されにくく、後回しになっているという方も多いのではないのでしょうか？

しかし、周防大島町の各種健診(特定健診・健康診査・がん検診等)の受診率はとても低く、特に国保特定健診については、山口県内で最下位です。

健診を受けない理由をアンケートで聞くと、「悪くなった時には病院にかかるから」「結果が怖い・心配」と答えた人が多くみられました。

健診にはまだ自覚症状がなく、自分では気がつかない体の変化を発見し、このままでは発病するかもしれない病気を未然に防

ぐ健康を守るために、各種検診を受診しましょう

健康は幸せな生活を送るための基盤となる大切なものと思います。健康は基本的には「自分でつくり、自分でまもる」ものです。わかっていながら日常生活の中でなかなか実行されにくく、後回しになっているという方も多いのではないのでしょうか？

しかし、周防大島町の各種健診(特定健診・健康診査・がん検診等)の受診率はとても低く、特に国保特定健診については、山口県内で最下位です。

健診を受けない理由をアンケートで聞くと、「悪くなった時には病院にかかるから」「結果が怖い・心配」と答えた人が多くみられました。

健診にはまだ自覚症状がなく、自分では気がつかない体の変化を発見し、このままでは発病するかもしれない病気を未然に防

いだし、早めに対応して悪化させないようにするという役割があります。

町で行うがん検診や特定健診、節目健診等は現在実施中です。今年はずいぶん各種健診を受け、自分の身体をチェックしてほしいと思います。がん検診等については、健康づくり班に連絡していただくと、申し込みしていない方でも実施日時会場等をご案内できます。

また、今年度から50歳以上の男性への前立腺がん検診も実施しています。広報すおう大島5月号でもお知らせしていますが、血液検査で行う検診で町内の医療機関で受けていただくようになります。

生活習慣の見直しについては、広報すおう大島4月号でも紹介しましたが、健康増進計画を策定し、その概要版を皆様のご家庭にもお配りしています。生活習慣の見直しといっても全ての面から同時に改善していくことは難しいと思われ、まず食生活から健康づくりを始め、運動習慣等他の生活習慣の改善に広げながら、健康を増進しようという取り組みをしています。

皆さんご自分の食生活を振り返り、見直してみませんか？



周防大島町保健師

川口 雅枝

(健康増進課 健康づくり班)