

竜崎温泉温水プール指導日
(9月21日～10月20日)

実施日	
9月	25日(水)、26日(木)、27日(金)
10月	1日(火)、2日(水)、3日(木)、4日(金)、8日(火)、9日(水)、10日(木)、11日(金)、16日(水)、17日(木)、18日(金)

※ 65歳以上の方の介護予防や健康づくりを目的とした水中運動の指導を行っています。

指導時間は午前10時～午後3時30分です。

実施日等は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 地域包括支援センター
☎0820(77)5530

ケーブルテレビ 11ch
周防大島チャンネルの
放送番組を図書館で借りられます

2012年1月からケーブルテレビ周防大島チャンネル(11ch)で放送した番組(町内の行事・先人の旅など)のDVDを久賀・大島・東和・橘の各図書館で借りられます。

※貸出し期間は1週間までです。



◆問い合わせ

政策企画課 ☎0827(74)1007
久賀図書館 ☎0827(72)2520

町では、24年度から個別健診に加え、7年2回集団健診を実施しています。7月に1回目があり、238人の方が受診されました。「異常なし」の方がある「要医療」の方が約3割という結果でした。これは、高血圧や脂質異常症、糖尿病などの生活習慣病は、痛みや自覚症状がないため気づかず、治療が必要な状態にあるにも関わらず病院を受診しておらず、今回の健診で初めて発見されたということだと思えます。そのまま放っておくと、脳卒中や心筋梗塞などを起こす危険性があるということです。健診で早く見つけ、早い段階で治療を始めるとこのような重

▼特定健診を受けて自分の体の状態を知ろう

今年度も6月から特定健診が始まりました。みなさんは、もう受けられましたか。



健診はこのように体の状態を知ることができると同時に、日頃の生活習慣を見直す機会にもなります。生活習慣を改善すると多くの生活習慣病は予防できます。健康でいつまでも元気に幸せに過ごすためには、日頃の生活習慣が大切です。しかし、どこをどう改善すればよいのか、何を始めたらいのか分からないという方も多いと思います。そのような時は、ぜひ私たち保健師に声をかけてください。健診結果と一緒に見直し、みなさんひとりひとりに合った改善方法や工夫を一緒に考えていきたいと思います。

周防大島町保健師

田村 美沙子
(健康増進課 健康づくり班)