

いきいき 健康 だより

健康や各種健診
についての
お知らせです



くらしの郷保健棟 ☎42局8812 番


Health INFORMATION


健康増進系の事業については、新型コロナウイルス感染症の感染拡大を防ぐ目的のため、今後も日程が変更または、中止となる場合がありますので、事前の案内をご確認ください。

総合健診（特定健診）のお知らせ

新型コロナウイルス感染症拡大防止のため、6月の集団健診は中止になりました。7月以降、1回当たりの人数を制限して実施する予定です。ご理解のほどよろしくお願いいたします。なお、7月、9月、10月については、定員となっております。11月以降に申し込みください。

● 集団健診（健診）日程

期日	場所
11月8日（日）、9日（月）、 10日（火）  、28日（土）	総合福祉 センター
12月14日（月）、16日（水）、 21日（月）	
令和3年1月24日（日）、25日（月）、 27日（水）	
令和3年1月28日（木）、29日（金）	中央公民館

…11月10日（火）に限り、中央公民館と総合福祉センター間のバス送迎を予定しています。

● 受付時間 午前8時30分から10時30分まで。混雑緩和のため受付時間を20分ごとに区切って案内しています。健診の案内票をご覧のうえ、受診してください。

● 申込方法 申込書が届いている人は、定員になり次第締め切りますので、早めに必要事項を記入して返送してください。またその他の方で健診を希望する人は、電話でご連絡ください。

● 健（検）診内容 各種がん検診（胃がん・肺がん・大腸がん・前立腺がん・子宮がん・乳がん・肝炎ウイルス）、結核検診、特定健診、基本健診

● 申し込み・問い合わせ 総合福祉センターまで

母子健康手帳の交付

● とき 毎週水曜日の午前10時から11時30分まで。必ず妊婦さんご本人がお越しください。日程の都合がつかない場合はご相談ください

● ところ 総合福祉センター 保健棟

● 必要なもの 妊娠届出書（ある人のみ）、個人番号カードまたは個人番号通知カードと本人確認ができるもの（運転免許証等）

乳幼児健診・相談

乳幼児健診については、新型コロナウイルス感染症予防のため、令和2年3月から集団健診が延期または中止されている状態です。

6月については、健診対象者に個別に案内通知をしますので、詳細をご確認の上、ご不明な点があればお問い合わせください。

また、乳幼児相談については、実施できる場合は対象者に個別に案内通知をします。

その他、お子さんのことで相談がある人は気軽にお問い合わせください。

● 問い合わせ 総合福祉センター 保健棟まで

食塩摂取量の目標値が厳しくなりました！

〈一日にとっていい食塩の量〉
男性…7.5g 女性…6.5g 高血圧の方…6.0g
～日本人の食事摂取基準 2020 より～

平成30年国民健康・栄養調査によると、実際は男性11.0g、女性9.3gと塩分を多くとりすぎています。塩分をとりすぎると血圧が上がって動脈硬化が進み、脳卒中や心筋梗塞、腎不全など病気につながったり、胃がんの原因になることがわかっています。

○ 濃い味になれている人が急に塩分を減らすと、食事が味気なく感じて物足りなくなり長続きしません。一日1gの減塩を目標に少しずつ減らしましょう！（例：麺類の汁を飲まないで2g減）

○ 野菜・果物・海藻などに多く含まれるカリウムはナトリウム（塩分）を体外に出す働きがあります。食物繊維も多く含まれるので、野菜は一日350g（5皿分の野菜料理）を目安に食べましょう！

献血のお知らせ

新型コロナウイルス感染症流行のため、献血量が減少しています。ぜひご協力をお願いいたします。

● とき 6月9日（火）午前9時から正午まで、午後1時から4時まで

● 対象者 18歳から69歳までの人（65歳以上の人は60歳から64歳までに献血経験がある人。男女とも体重が50kg以上の人）

● ところ 役場玄関前

● 問い合わせ 役場保険健康課健康増進係まで