

5月の健康づくり

閩保健センター ☎ 63-1133

あなたの善意、お待ちしております 愛の献血

●6月1日(日)

▽文化センター
(健康福祉まつり内)
午前9時30分～11時
12時30分～午後3時
※400mlのみ、体重50kg以上の人



けんけつちゃん

5月の献血はお休みです

健康相談

心や体の健康について、困ったことや心配なことがある人は、気軽にご相談ください。

●8日(木)

▽中央公民館(医師が対応します)
午前10時～11時30分

●13日(火)

▽保健センター
午前10時～10時45分
※相談日以外でも、保健センターで職員が相談を受けています。



運動習慣 始めませんか?

閩保健センター
☎ 63-1133

適度な運動は健康な体や生活習慣へと導いてくれます。「運動を始めたい」「体力を向上させたい」と思っている人、根拠に基づいた確かな運動実践で、健康への一歩を踏み出してみませんか。

- 日時 毎月第1・3水曜 午後7時30分～9時
- 場所 中央小学校体育館
- 内容 健康運動指導士による実践と学習
- 対象 20歳以上で医師による運動制限のない市内在住の人
- 参加費 1,000円/1カ月
- 持ってくるもの タオル、飲み物、室内シューズ

～参加者の声～

仲間と楽しくいい汗をかき、リフレッシュできました。体を動かすことの大切さにも気付かされ、気持ちも前向きになりました。(50歳代女性)

特定不妊治療費助成の対象範囲が変わります

閩有明保健所
☎ 72-2184



県では「特定不妊治療」の費用の一部を助成しています。4月から新たに助成制度を利用する人で、初めて助成を受けるときの治療開始時の妻の年齢が40歳未満の場合、年間助成回数と通算助成期間の限度が廃止され、通算助成回数は6回までとなります。詳しくはお問い合わせください。

三種混合ワクチンがなくなります

閩保健センター
☎ 63-1133

三種混合ワクチンの製造が中止されることになりました。秋頃にはワクチンがなくなる見込みです。母子健康手帳を確認し、接種が済んでいない人は、早めに接種をしましょう。



看護の日フェスタに参加しませんか

閩市民病院
☎ 63-1115

ナイチンゲールの誕生日5月12日は「看護の日」です。市民病院看護師会では「看護の心をみんなの心に」と願い、記念行事を行います。予約は必要ないので、お気軽にお越しください。

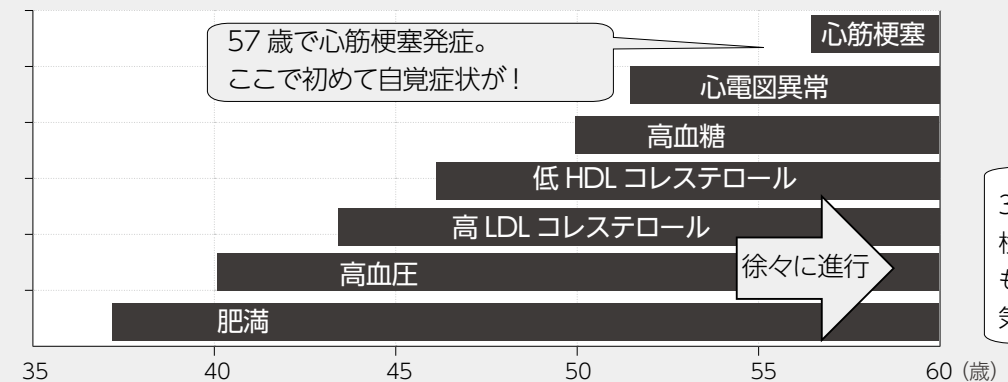
- 日時 5月14日(水) 午前9時30分～11時
- 場所 市民病院 整形外科外来前フロア
- 内容 ①健康チェック(血圧・骨密度・握力・体脂肪測定など) ②管理栄養士による栄養相談 ③保健師や栄養士による健康相談

特定健診を受診して生活習慣の見直しを! ～本当は怖い生活習慣病～

series for Healthy Life
健康って気持ちいい!
vol.50

心臓や脳などの血管の病気は突然起こるのではありません。生活習慣病(高血圧・脂質異常症・高血糖など)の状態が長く続くことで、引き起こされるのです。

心筋梗塞を起こしたAさんの健診結果



37～56歳の頃は、検査結果が少し悪くても症状がないので、平気だと思ってました。

健診を受けてよかった…という声が寄せられました



60代女性
Kさん

「目標を立てて健康管理を」

昨年、初めて特定健診を受けました。LDLコレステロール※(悪玉コレステロール)が204と高くびっくり。健診の後で「夕食後のおやつをやめる」「ラジオ体操をする」など目標を立てて健康管理をしたら、毎日の生活に張りが出て楽しくなってきました。そして、ことしの健診ではLDLコレステロールが162に下がっていました。もう少し頑張ります!

※LDLコレステロール正常値: 119以下



40代男性
Kさん

「結果説明会で体のことがよく分かりました」

健診結果を知ることが怖かったり、忙しかったりして、今までは健診結果をほとんど見ていませんでした。初めて結果説明会に行って、検査項目の意味が分かり、自分の体のことが理解できました。初心者にも分かりやすく説明してもらえたので、参加してよかったです。

特定健診を受けて生活習慣を見直そう!

高血圧、糖尿病や心筋梗塞などは予防できる病気です。健診の結果で自分の体の状態を把握し、生活習慣を見直して、生活習慣病を予防しましょう。

閩保健センター ☎ 63-1133