

町の健診で身体の状態を チェックしましょう

◆コロナ禍の今こそ健診で 体のメンテナンスを

皆さんは、コロナ禍で体重が増えたりしまったり体の不調が起きたりしていませんか。在宅ワークの増加などで仕事とプライベートの切り替えにストレスを感じたりすると生活習慣に乱れが生じがちです。

私たちの全身に張り巡らされた血管には、知覚神経がありません。24時間休みなく動く心臓が脈を打つたびに私たちが痛みを感じないようにするためです。したがって、痛みが出たときは、完全に血管が詰まったり、破裂したりして脳血管疾患や心臓病などを発症した後

なのです。

つまり、痛みなどの自覚症状がない中で私たちが、30年もかけて少しずつ詰まっていく血管の小さな変化に気付くには、健診を受けて血液などを調べるしかありません。

生活習慣が乱れてしまっている人は、コロナ禍の今こそ、年に1度の体のメンテナンスである「健診」を受けましょう。健診で全身の状態を確認することで、生活習慣病を予防し、重症化を防ぐことが可能なのです。

◆今年度の健診は4月18日(月) までに申し込みを

町では、国民健康保険の被保険

者などを対象に、健診を行います。今年度も次のとおり、健診や検診を実施します。

▼各健診の申し込み期限
4月18日(月)

▼申し込み方法

対象者に配布した「健診希望調査票」に必要事項を記入して、各行政区分長に提出してください。
甲佐町公式ウェブサイトからの電子申請や町健康推進課(☎096-235-8711)への電話申し込みも受け付けます。

●節目健診

・期間 6月～12月

・場所 日本赤十字社熊本健康管理センター、高野病院総合健診センター

・対象 令和5年4月1日現在、35・40・45・50・55・60歳の町国民健康保険被保険者

●7月集団健診(特定健診・若者健診・がん検診)

・期間 7月2日(土)～8日(金)

・場所 町総合保健福祉センター

・対象 20～74歳の町国民健康保険被保険者

●8月集団健診(後期高齢者健診・がん検診)

・期間 8月25日(木)～28日(日)

・場所 町総合保健福祉センター

・対象 後期高齢者医療保険被保険者

●がん検診

・期間 12月7日(水)～11日(日)

・場所 町総合保健福祉センター

・対象 20歳以上の女性および40歳以上の男性

※詳しくは、各世帯に配布している「甲佐町健診のお知らせ」および「甲佐町健診希望調査票の書き方」をご確認ください。

◆町の健診で健康づくりに取り組みましょう

普段から定期的にかかりつけ医を受診する人も、健診も活用して自身の体の状態を確認しましょう。町の保健師や管理栄養士が、健診結果をもとに、あなたのかかりつけ医と一緒にあなた自身の健康づくりをサポートしています。まずは健診を受けてみましょう。

健康だより

健診

の話

このコーナーでは、町職員である保健師、管理栄養士、社会福祉士などが、健康や福祉、介護などに関する情報をリレー形式でご紹介します。



今月の紹介者は

遠山 真理 保健師

町では、健康診断(健診)を通して町民の皆さんの健康づくりのサポートを行っています。いつまでも住み慣れたこの町で元気に暮らしていくためにも、まずは健診を受けて自身の健康を見直し、日々の生活に活かしましょう。

Smile

わが家の“笑顔”をご紹介します



古閑 ^{ひびき}響 ^{くん} (1歳1カ月)

父・光 ^{さん} 母・春香 ^{さん}
(岩下二区)

すくすく育って
大きくなーれ!!

★お子さんの成長の記念として、“笑顔”の写真を『広報こうさ』紙面に飾ってみませんか？写真掲載のお申し込みは、町総合保健福祉センターまで。

●お子さんの“笑顔”の写真掲載に関するお申し込み・お問い合わせ先
町健康推進課
(町総合保健福祉センター内)
☎096-235-8711

4・5月の保健活動

●会場 町総合保健福祉センター

+ 4か月児健診

4月21日(木) 午前9時

5月19日(木) 午前9時

+ 7か月児健診

4月21日(木) 午前10時

5月19日(木) 午前10時

+ ピカピカ1歳教室

4月8日(金) 午前9時20分

+ 1歳6か月児健診

4月12日(火) 午後1時

+ すくすく2歳児子育て相談

4月22日(金) 午前9時20分

+ 3歳児健診

4月12日(火) 午後1時10分

Child-Care

4月の子育て支援カレンダー

○ 甲佐保育園 ☎096-234-0186

園庭開放(土・日曜日、祝日を除く)

○ 若草保育園 ☎096-234-0013

園庭開放(土・日曜日、祝日を除く)

○ 竜野保育園 ☎096-234-0519

園庭開放(土・日曜日、祝日を除く)

○ 乙女保育園 ☎096-234-3947

園庭開放(土・日曜日、祝日を除く)

○ 緑川保育所 ☎096-234-0789

園庭開放(土・日曜日、祝日を除く)

○ 甲佐町子育て支援センター (竜野保育園内) ☎096-234-0305

1日(金) 親子で読書(開所日)

4日(月) 身体測定(身長・体重)

6日(水) お散歩へ出かけよう

8日(金) シール遊び(就労無料相談会)

11日(月) 手形・足形

13日(水) おやつ作り(蒸しパン)

15日(金) いないいないばあ

18日(月) 風船遊び

20日(水) 楽器を使って遊ぼう

22日(金) 製作(こいのぼり)

25日(月) お絵かき

27日(水) おもちゃ作り

育児相談(電話・面接)
月～金曜日 午前9時30分～午後4時
体験保育
月・水・金曜日 午前9時30分～正午

●健康や福祉、介護、健康診断などに関するご相談・お問い合わせ先

・町健康推進課
(町総合保健福祉センター内)

☎096-235-8711

・町福祉課

☎096-234-1114

・町住民生活課

☎096-234-1113

●行事などに関する詳しい内容は、各園に直接お問い合わせください。