



◆基本健診がはじまります！

5月12日から7月9日まで、各地区を巡回して基本健診を実施します。2月に行った受診対象者調査で受診を希望された方には受診票を郵送しますので、受診の際にお持ちください。

●**受診票がお手元がない場合は：**
健診をスムーズに受けていただくために、なるべく健診日までに各保健センターで受診票をお受けとりください。
受診票がなくても対象の方であれば基本健診(集団)を受診できますので、直接会場へお越しただいても結構です。
(対象については「たかしま健康だより」でご確認ください。)

連絡先

各種健康診断や食に関する相談、健康に関することお気軽にお電話ください。

- ・マキノ健康福祉センター 電話(27)1128
- ・今津保健センター 電話(22)5101
- ・朽木保健センター 電話(38)3111
- ・安曇川保健センター 電話(32)4413
- ・高島保健センター 電話(36)8008
- ・新旭保健センター 電話(25)8110 (健康推進課)

●医療機関での

基本健診をご希望の方は：
昭和12年4月1日～昭和52年3月31日に生まれた方
各保健センターへ受診票をお持ちになり、自己負担金2千円(をお支払いください。その後、医療機関で受診してください。
昭和12年3月31日以前に生まれた方
直接医療機関へ受診票を持って受診してください。
※受診できる医療機関名は受診票と一緒に送りますので、ご確認ください。

◆**今月のがん検診**
●**胃がん検診**
昭和42年3月31日以前に生まれた方
・自己負担金：5000円
検診日の2週間前までに今津保健センターに予約してください。
●**25日(木)・今津保健センター**
●**29日(月)・今津公民館西分館**
・**椋川多目的研修集会施設**

●子宮がん検診(個別)

6月から12月まで個別子宮がん検診が受けられます。医療機関での受診をご希望の方は、各保健センターへ申し込み、自己負担金をお支払いください。申請時にお渡しする受診票を持って指定の医療機関で受診してください。
▼**対象** 昭和62年3月31日以前に生まれた方(妊娠中の方を除く)

▼**自己負担金**
頸部のみ：1,500円
頸部・体部：2,000円
▼**申込期限** 11月30日
▼**受診医療機関**
公立高島総合病院、浮田医院、今津病院、*中井医院
※「たかしま健康だより」に掲載した医療機関に追加しています。

献血にご協力お願いします。

成分/全血献血	
11日(木) 新旭保健センター	
・受付時間	10:00～15:00
・対象者	18歳以上
※成分献血は事前申し込みが必要です。	
成分献血	
12日(金) マキノ健康福祉センター	
・受付時間	10:00～14:00
6/1(木) 高島保健センター	

※持ち物：献血手帳、本人確認ができるもの(運転免許証、健康保険証など)
※65歳以上の方の献血については、60～64歳のあいだに献血経験がある人が対象となります。
※渡航歴により献血できない場合があります。
各種検診や乳幼児健診、健康相談等の詳細は、4月中旬にお配りしています「たかしま健康だより」でご確認ください。

タバコと健康について

5月31日は

世界禁煙デーです。



タバコは「百害あって一利なし」というようにタバコを吸う人や、その周囲の人までも身体への害があることは皆さんよくご存知のことと思います。

タバコが健康を害する大きな要因は発がん性物質を含むことで、喫煙する人は、吸わない人と比べ肺がんをはじめ、いろいろながんの発生率が高くなります。また、タバコは、酸素の運搬能力を低下させ、血液循環が悪くなるなど心臓疾患や動脈硬化などの生活習慣病の誘因にもなります。また、胃腸やすい臓などの消化器機能や歯周疾患・皮膚への影響もあり、身体全体への健康と深い関係があるのです。

さらに、タバコにはニコチン依存があり、このことによりなかなかやめられないものとなっています。現在、喫煙年齢が低下してきている問題がありますが、喫煙の開始年齢が低いほど健康

への影響が大きいいわれられています。そこで、家庭・学校・地域ぐるみで、成長期である未成年の喫煙防止をすすめていかなければなりません。

そして、タバコの煙は、周囲の吸っていない人の健康へも影響があります。小さな子どもたちにはもちろんのこと、周囲のすべての人に影響があり、特に妊婦さんの場合には、流早産の危険性が高くなり低体重児が出生しやすいといわれています。タバコを吸う人自身が禁煙できると望ましいのですが、なかなかやめられない場合も少なくありません。自分自身の健康とあわせて周囲の人への影響にも配慮し、喫煙の場所を決めるのが望ましいことです。そして、家庭や職場内で分煙ができるような環境づくりをみんなですすめていきたいものです。

パワーアップ教室参加者募集！

高島市では、平成18年度から「パワーアップ教室」を開催いたします。この教室は、40歳以上の方が、継続して運動を行うことで、無理なく楽しく筋力の向上を図り、運動を行うことにより、生活習慣病の予防とともに、肩こりや腰痛、関節痛などの解消につなげます。教室では、筋肉量、骨密度、



●健康生活を送るため、運動習慣の改善から始めましょう

日程	6月から8月までの間に23回開催します。週2回の開催で、1回は約2時間程度です。(日程は支所により異なりますので事前にご確認ください。)
会場	各保健センター(健康福祉センター)
対象者	40歳～64歳(なるべく23回を通して参加可能な方です。医療機関から運動制限がある方はお申し出ください。)
定員	各保健センター(健康福祉センター)：30人(定員になり次第、締め切らせていただきますのでご了承ください。)
自己負担金	10,000円
持ち物	タオル、お茶
内容	・筋肉量、バランス、骨密度、柔軟性等の測定 ・体力測定結果に基づく個別トレーニング ・参加者全体の集団トレーニング(ウォーキングや体操など)
申し込み等	最寄りの保健センター(健康福祉センター)へお問い合わせのうえ、お申し込みください。

※今年の秋にも2回目の教室を予定しております。