

## 12月から脳ドックをはじめます

脳卒中発症の最も大きなリスクは高血圧です。

そのほか、脂質異常症や高血糖、肥満、喫煙などで動脈硬化が進むとリスクが高くなります。ご家族に脳出血、脳梗塞、くも膜下出血などの、脳卒中や脳腫瘍になられた方がいる方、また高血圧、糖尿病、高脂血症、肥満、喫煙者の方には脳ドックをおすすめします。



### ☐ 受け入れ人数

1日1人

### ☐ 検査時間

2時間～2時間30分

### ☐ 検査費用

41,040円(税込)

脳ドックについての申し込みやご相談は、健診センターまでお問い合わせください。

☎(36) 8082

(月～金 9時～16時)

検査内容	検査項目
問診	
理学的検査	医師診察(視診・触診など)
身体計測	身長・体重・標準体重・腹囲・BMI
血圧検査	血圧測定(2回測定)・脈拍
眼科検査	矯正視力検査・眼底検査
尿検査	尿糖・尿蛋白・尿潜血・尿沈渣
血液検査	脂質検査・血糖検査・肝機能検査・腎機能検査・血液一般検査
循環器検査	心電図(12誘導)
画像検査	胸部X線検査・頭部MRI・頸部血管超音波検査

## ♥ 生活習慣病の予防は、歯周病対策から！

歯周病とは、歯と歯を支える組織におけるさまざまな病態の総称であり、歯ぐきの腫れや出血から始まり、放っておくと歯が抜けてしまうこともあります。食生活において歯周病予防を心がけると、肥満防止につながるということがわかっています。規則正しい食事・間食を減らす・よく噛んで食べることをポイントに歯の健康を考えてみましょう。

### ●あなたのお口は大丈夫ですか？

- 歯ぐきが腫れている、出血している。
- 口臭がなんとなく気になる。
- 歯と歯の間にもものがつまりやすい。
- ぐらつく歯がある。



歯周病検査を受けましょう！

## ♥ 年末年始の救急歯科診療

年末年始の12月29日から1月3日までの6日間、市内の歯科診療所が休診になることから、高島市歯科医師会により当番制の休日歯科診療が行われます。

歯に痛みがありすぐに処置してほしいなど、緊急の場合は右の当番診療所まで必ず連絡をして、受診してください。(※緊急時のみの対応となります。)

### 年末年始の診療日

歯科診療所	29日(金)	30日(土)	31日(日)	1日(月)	2日(火)	3日(水)
かくたに歯科クリニック 勝野1738 ☎(36) 2028	○	○	○			
弘部歯科医院 今津町中沼1丁目3-9 ☎(22) 3800				○	○	○

※いずれの日も10時～16時まで

## 安全安心

### 交通事故発生状況

高島警察署 ☎(22)0110

(平成29年10月末現在)

内容	件数	前年比
人身事故発生件数	91件	+16件
死者数	3人	+3人
傷者数	128人	+21人

発生場所	件数
マキノ	12件
今津	19件
朽木	4件
安曇川	26件
高島	13件
新旭	17件

※概数

### 火災・救急・救助件数

消防総務課 ☎(22)5401

(平成29年10月末現在)

火災	件数	累計(1月～)
建物	2件	11件
車両	0件	3件
林野	0件	0件
その他	0件	13件

救急	件数	累計(1月～)
交通事故	13件	164件
一般負傷	37件	355件
急病	159件	1691件
その他	34件	290件

救助	件数	累計(1月～)
火災	0件	0件
交通事故	1件	13件
水難事故	0件	4件
その他	4件	22件

### 環境放射線測定結果

原子力防災対策室 ☎(25)8133

10月平均値(平日測定)	前月平均値
マキノ(マキノ支所前駐車場) 0.058μSv/h	0.068μSv/h
今津(今津支所車庫付近) 0.035μSv/h	0.035μSv/h
朽木(朽木支所前駐車場) 0.062μSv/h	0.070μSv/h
安曇川(安曇川支所南側駐車場) 0.050μSv/h	0.044μSv/h
高島(高島支所東側駐車場) 0.052μSv/h	0.055μSv/h
新旭(市役所北側玄関前) 0.096μSv/h	0.088μSv/h

※測定地点は他に24か所あります。測定結果は、市のホームページをご覧ください。  
※通常の値はおおむね0.2μSv/h以下です。

閩地域包括支援課 ☎(25) 8150  
(地域包括支援センター) FAX(25) 5490

## あんしん♡元気生活

### 介護予防の取り組み 実践報告！

10月15日(日)に在宅療養講演会・介護予防フォーラムを開催しました!!

#### 【講演会】

元気高齢者が地域を創る

自分らしい生き方を実現するために

○講師 四国医療産業研究所

医師 榎本 真津氏

高齢者は地域の財産であり資源であり、元気な高齢者が増えることが、少子化に歯止めをかけ、少子化対策にもつながる。だれかを元気にすることができたら、自分自身も元気になる。住民力や地域力を引き出し、元気高齢者のまちなちを目指していきましょう。

#### 【介護予防実践報告】

楽しく取り組んでいます！

○太田ヘルスアップ教室

林のぶ子さん

健康でいつまでも元気に生活したいと、平成26年から月1回40～70歳の13人で集まり「あしたの体操」に取り組んでいます。体操の他に健康講座など、工夫しながら継続しています。「高島市を健康で元気なまちに」と願い活動しています。

平成14年から活動を開始し、60～70歳の42人が毎週月曜日に集まっています。若返り体操やフォークダンスをしながら、休憩の時にはおしゃべりを楽しまつこと、介護予防につながっています。また、ボランティアで施設に訪問し、社会貢献できる幸せに感謝しています。

○フォークダンスすずらん  
長谷川 美喜子さん



軽体操を参加者全員で行い盛り上がりしました。