

# 心と体の健康に役立てて

## 講話や講演会に参加を

町では、町民の皆さんの健康維持に役立ててもらおうと、「健診結果説明会」と「こころの健康講演会」を開催します。生活習慣の改善やコロナ禍での心の不調などでお悩みの方は、この機会に参加してみませんか。

### 「健診結果説明会」

見慣れない言葉や数字ばかりで分かりにくい健診結果

果。その読み取り方や結果の内容に合わせた食事のポイントなどを紹介します。申し込みは不要ですので、参加を希望する人は直接会場にお越しください。

新型コロナウイルス感染症の影響などで自殺する人が増えています。講演会に参加して、自分や身近な人の心の健康を守るために今あなたにできることなどを考えてみませんか。

### 「こころの健康講演会」

◆申込先・問い合わせ 町健康子ども課健康づくり係  
(☎82-3111内線615)へどうぞ。

### ◆開催日程【11月】

開催日	時間	場所
4日(金)	午前10時～正午	織笠コミュニティセンター
9日(水)	午後1時半～3時半	田の浜コミュニティセンター
11日(金)	午前10時～正午	船越防災センター
14日(月)	午後1時半～3時半	町保健センター
16日(水)	午後1時半～3時半	大浦漁村センター
18日(金)	午前10時～正午	豊間根生活改善センター
22日(火)	午後1時半～3時半	荒川農業構造改善センター
24日(木)	午前10時～正午	ふるさとセンター
26日(土)	午前10時～正午	町保健センター

※受け付けは各開始時間の30分前から行います。

- ▽費用 無料
- ▽持ち物 健康診断結果個人票、筆記用具、飲み物、タオル、運動靴(屋内用と屋外用のどちらも)
- ▽内容
  - ▽講話 「健診結果の見方と食事のポイント」
  - ▽実技 「効果的なストレッチや筋力トレーニングなどの運動」

- ▽期日 11月7日(月) 午後1時半～3時半(午後1時受け付け開始)
- ▽場所 町保健センター2階ホール
- ▽内容
  - ▽講演 「こころの健康について」 『いのちを守るためにできること』 (講師・宮古山口病院医療福祉連携室長北村昇二氏) ▼ゲートキーパー養成講座(講師・宮古地域こころのケアセンター看護師佐々木陽子氏)
  - ▽定員 30人
  - ▽費用 無料
  - ▽申込期限 11月4日

## 今月は結核検診と胃がん・大腸がん検診があります

町では、結核検診と胃がん・大腸がん検診を右表の日程で行います。この機会に忘れずに受検してください。

### ◎結核検診【無料】

▷対象 65歳以上(昭和32年3月31日以前生まれ)の町民で本年度に同検診や肺がん検診、人間ドックを受診していない人

▷持ち物 今年8月に送付された健康診断受診票

### ◎胃がん・大腸がん検診

既に申し込みをした人で、未受検の人には受検票を送付します。まだ申し込みをしていない人で大腸がん検診の受検を希望する人には採便容器を渡しますので、8日までに町保健センターにお越しください。

▷対象 40歳以上(昭和58年3月31日以前生まれ)の町民

▷費用 ▶胃がん検診…1,500円▶大腸がん検診…500円

▷留意事項 ▶大腸がん検診での採便は、検診日の4日前から採ることができ、日を替えて2日分必要です。

▶検診前日や当日の注意事項などは、送付される案内文書や受検票を確認してください。

◆申込先・問い合わせ 町健康子ども課健康管理係(☎82-3111内線612、618)へどうぞ。

### ■結核検診日程

期日	受付時間	会場
9日(水)	午前9時～9時20分	馬鞍コミュニティセンター
	午前10時～10時20分	町健康増進センター(桜野)
	午前10時50分～11時10分	上豊間根自治交流会館
	午前11時40分～正午	浜川目コミュニティセンター
	午後1時半～2時	旧山田消防署敷地内(大沢)
10日(木)	午前9時～9時20分	関口農業担い手センター
	午前10時10分～10時半	織笠コミュニティセンター
	午前11時10分～11時40分	猿神農業担い手センター
	午後1時半～2時10分	町保健センター
11日(金)	午前9時～10時	大浦漁村センター
	午前10時40分～11時10分	田の浜地区濱登様駐車場前
	午後1時半～2時	船越駅前

### ■胃がん・大腸がん検診日程

期日	受付時間	会場
12日(土)	午前6時半～9時	町保健センター