

健康 アドバイス 7ポイント

老化が始まり背中や筋肉が衰えてくると、背中が丸くなります。背中や筋肉を鍛えるためには、柱や壁に頭・背中・お尻・かかとをつけて1分間立ちます。それだけで背中やお腹の筋肉を鍛えることができます。慣れてきたら柱にまっすぐ立った姿勢で万歳をします。さらにひじを90度に曲げて手を上げます。最初は無理をしないで10秒、20秒と短い時間から始めてみましょう。1日1分間、毎日続けると背中がまっすぐに、若々しい体になります。

♣ 8月の相談

場所：保健センター

項目	期日	受付時間	対象者
健康相談	5.19日	午前10時～正午	一般市民

◆ 8月の教室

場所：保健センター

名称	期日	時間	対象者
ひよこ教室	22日	午前10時～正午	言葉や運動機能の発達などで心配のある幼児
機能訓練教室	月曜日	午前10時～午後2時半	病気やけがなどで体の不自由な方

○各種教室に参加を希望する方は、役場保健福祉課（内線166）へご連絡ください。

♥ 三種混合とはしかの予防接種 (8月)

実施場所	期日	時間	申し込み	申込先
井上医院	随時	診療時間内	随時	82-2956
うらべ内科	〃	〃	〃	82-0123
近藤医院	〃	〃	〃	82-3328
後藤医院	〃	〃	接種する日の前日	82-6690
道又医院	〃	午前8時半～11時	随時(電話で予約)	82-3522

心の健康相談を開催

- ▷日時 8月25日(月) 午後1時半～
- ▷場所 保健センター
- ▷内容 痴ほう症やアルコール中毒、登校拒否の児童生徒など心の健康相談(精神保健相談)
- ▷指導 高橋幸成さん(三陸病院副院長)
- ▷申込先・問い合わせ 8月20日までに役場保健福祉課(内線165)へどうぞ。

肝 胆 腎 検 診 あり ます

日時と会場確かめ受診を

肝臓と胆のう、腎臓検診が行われます。送付される通知書の日時と会場を確認し、忘れずに受診してください。まだ申込みをしていない方でも受診でき

ます。希望する方は直接会場へお越しください。
▽受診料 千三百円(検診会場でいただきます)
▽受付時間 午前六時半～七時半
▽注意事項 検診の前日：
▼夜八時以降に飲食物はとらないでください(就寝時までお茶、水は飲んでかまいません) ▼アル

コール類は飲まないでください
▼普段服用している薬はお飲みください 検診の当日：
▼検診終了まで飲食物はとらないでください ▼たばこは吸わないでください ▼用便を済ませてからお越しください
▽会場と日程 豊間根生活改善センター：八月二十六日～二十八日 保健センター：八月二十九日、九月一日～五日

18日から肺がん検診 忘れずに受けましょう

肺がん検診が下表の日程で行われます。年に1度は必ず受診し、自分の体をチェックしましょう。
※かくたん容器は検診日に会場で配布します。
▷受診料 1,300円(受診会場でいただきます)

◆ 肺がん検診日程表 (8月)

日	会場	時間
18日	船越防災センター	午前9時半～10時20分
	織笠漁業協同組合	午前10時50分～11時40分
	大沢漁業協同組合	午後1時10分～2時
19日	保健センター	午後2時半～3時半
	保健センター	午前9時半～11時
20日	豊間根生活改善センター	午後1時10分～2時10分
	荒川農業構造改善センター	午後2時40分～3時10分
20日	大浦漁村センター	午前9時半～10時10分
	船越漁村センター	午前11時～11時40分
	保健センター	午後1時～3時