

40歳からの健康週間

10月10日(土)～16日(金)は「40歳からの健康週間」です。今年のスローガンは「1に歩こう、2に適量食べよう、3にゆとり休もう」。この機会に、日ごろの生活習慣を振り返り、次のことを心がけて健康を保ちましょう。

- ①健康習慣を増やしましょう  
市が実施した健康増進計画調査で、次の7つのうち4つ以上に該当している多くの人は、健康状態が良いことが明らかにになりました。皆さんも、健康習慣を増やすようにしましょう。
- ②7つの健康習慣  
●適正な睡眠時間をとる(7～8時間) ●適正体重を維持する ●過度の飲酒をしない ●間食をしない ●朝食を毎日とる ●定期的に激しい運動をする ●喫煙をしない

③定期的に運動をしましょう  
1日30分程度の、少し汗ばむくらいの運動(ウォーキングなど)をするようにしましょう。週2～3回続

けると内臓脂肪が減少するとともに体重が減り、心身ともに快調になります。

- ④自分にあった量をとりましょう  
晩ごはんやおかずは腹8分目、アルコールは適量(ビールは1日500ml以下、焼酎は25度で0.5合以下)を心がけ、週2日の休肝日を設けましょう。
- ⑤自分の体を知りましょう  
最近、10歳代からの生活習慣病予防が重要視されています。また、本市では、30歳から特定健診の受診を勧められています。各種の健康(検)診査を利用し、自分の心や体の健康づくりを努めましょう。

※詳細は天草中央保健福祉センター ☎243737へ。

薬物乱用は「ダメ、ゼツタイ」

10月1日から平成22年2月28日までは「熊本県麻薬・覚せい剤乱用防止運動期間」です。覚せい剤は、ごく身近なところで、特に未成年や20歳代を中心に広がり、薬物乱用に対する警戒心や抵抗感が薄

れるなどの深刻な情勢が続いています。

- 急性中毒症状(急性中毒死・幻覚・被害妄想などの精神症状) ●薬物依存(薬が切れるとイライラしてまた薬が欲しくなる)が起る ●後遺症(表面上は回復しているか見えてもささいなストレスなどにより突然、幻覚・妄想などが再燃することがある) ●社会的影響(傷害事件など犯罪事件被害の拡大)

薬物乱用を防ぐために「薬物乱用を防ぐために(は?)」  
薬物についての正しい知識を持つことで、防止することが出来ます。そして何より必要なのは、さまざまな薬物乱用の誘惑に対して、断る勇気を持つことなのです。

薬物を乱用してしまっただけでは遅いということを知り、私たちに身近な地域社会から薬物乱用のない社会環境づくりをしましょう。  
※詳細は天草中央保健福祉センター ☎243737へ。

「在宅介護者のつどい」に参加しませんか

市では、「在宅介護者のつどい」(委託事業)を下表の日程で開催します。日ごろの疲れをいやし、介護者どうしの交流を深めてみませんか。  
●内容=介護者交流会(悩みなどの意見交換会)・昼食会・温泉入浴など。  
●時間=10:00～14:30。  
●参加料=500円(昼食、入浴代など)。  
●申込方法=電話で市社会福祉協議会・各支所(下表参照)へお申し込みください。

地区名	開催日	場所	申込締切日	申し込み・問い合わせ先
本渡	11月18日(土)	湯本の荘夢ほたる(天草町)	11月11日(土)	本渡支所 ☎240100
牛深	11月1日(日)	うしぶが温泉やすらぎ荘(久玉町)	10月26日(月)	牛深支所 ☎272904
有明	11月17日(土)	総合交流施設愛夢里(河浦町)ほか	11月10日(土)	有明支所 ☎530110
御所浦	11月21日(土)	お食事処よさこい(御所浦町)	11月13日(金)	御所浦支所 ☎673782
倉岳	11月5日(土)	総合交流ターミナル施設ユメール(五和町)ほか	10月29日(土)	倉岳支所 ☎643895
栖本				栖本支所 ☎663367
新和	12月8日(土)	荅北町温泉センター麟泉の湯(天草郡荅北町)ほか	11月24日(土)	新和支所 ☎463770
五和	10月23日(金)	総合交流ターミナル施設ユメール(五和町)	10月16日(金)	五和支所 ☎321076
天草	11月25日(土)	旅の宿湯の華(天草町)	11月18日(土)	天草支所 ☎420678
河浦	11月28日(土)	栖本温泉河童口マン館(栖本町)ほか	11月20日(金)	河浦支所 ☎761401

御所浦・倉岳地区の地域健診を実施します!

御所浦・倉岳地区に住んでいる人を対象に、特定健診(血液・尿・心電図検査など)や各種がん検診、胸部検診、腹部超音波検診、骨粗しょう症検診をまとめて1日で受診できる地域健診を実施します。4月に行った希望調査に基づき問診票を送付しますので、必要事項を記入し、個人負担金や健康保険証とあわせて当日持参してください。また、健診の申し込みをしていない人で受診を希望する場合は、事前

に御所浦/倉岳支所・市民生活課へご連絡ください。なお、発熱や呼吸器症状(鼻水、せき、のどの痛みなど)がある人や体調不良の人は、当日の受診はご遠慮ください。  
●日程=別表1・2のとおり。  
●対象・個人負担金など=別表3のとおり。  
※職場検診や施設健診、その他の健診を受けた人または受ける予定の人は受診できません。

◆御所浦地区・地域健診日程 (別表1)

期日	対象地区	受付時間	場所
10/24 (土)	外平、越地	7:30～ 8:00	御所浦漁村センター
	下脇	8:30～ 9:00	
	上脇、上竹地	9:30～10:00	
	下竹地	10:30～11:00	
10/25 (日)	横浦	7:30～ 8:00	
	杉浦、崎浦	8:30～ 9:00	
	長浦、椈ノ木	9:30～10:00	
	牧本	10:30～11:00	
10/26 (月)	大浦	7:30～ 8:00	
	古屋敷、唐木崎	8:30～ 9:00	
	元浦	9:30～10:00	
	村・向	10:30～11:00	

◆倉岳地区・地域健診日程 (別表2)

期日	対象地区	受付時間	場所
10/27 (土)	5区、6区	7:30～ 8:00	倉岳体育館
	1区	8:30～ 9:00	
	4区	9:30～10:00	
	2区、3区	10:30～11:00	
10/28 (日)	1区、2区(山崎)	7:30～ 8:00	
	2区(上揚)、3区	8:30～ 9:00	
	4区	9:30～10:00	
	5区	10:30～11:00	
10/29 (月)	1区、5区	7:30～ 8:00	
	2区	8:30～ 9:00	
	3区	9:30～10:00	
	4区	10:30～11:00	

◆対象・個人負担金など (別表3)

種別	内容	対象	個人負担金	
			70歳以上の人や国保加入者	69歳以下の人
特定健診	血液・尿・心電図などの検査	30～39歳の人・40～74歳までの国保加入者	900円	
後期高齢者健診		後期高齢者医療制度の加入者	800円	
胸部検診	レントゲン検査	40歳以上の人	200円	500円
	がん検診 喀痰検査(必要な人のみ)		300円	800円
	大腸がん検診		200円	500円
	胃がん検診		500円	1,400円
腹部超音波検診	胆のう・すい臓・脾臓・肝臓・腎臓検査	30歳以上の人	300円	1,000円
乳がん検診	超音波検査	30歳以上の女性		900円
子宮がん検診	子宮頸部の視診・内診・細胞診	20歳以上の女性	400円	1,100円
骨粗しょう症検診	レントゲン検査	20～70歳の女性	200円	700円

※国保とは天草市国民健康保険のことです。※生活保護世帯の人は無料です(証明書を持参してください)。

【問い合わせ先】御所浦/倉岳支所・市民生活課保健福祉係

献血にご協力をお願いします

市では、10月に右表のとおり献血を実施します。皆さんのご協力をお願いします。なお、献血をするときは献血カード(手帳)と本人確認のための身分証明書を持参してください。※いずれも400ml献血のみとなります。

【問い合わせ先】天草中央保健福祉センター ☎243737

◆10月の献血日程

期日	時間	場所
10月7日(土)	9:00～12:00 13:00～16:00	天草地域振興局
10月8日(日)	9:00～11:30 12:30～15:30	JAあまくさ河浦統括支所
10月16日(金)	9:00～11:30 12:30～16:00	市役所本庁
10月29日(土)	9:00～11:30 13:00～16:00	JA本渡五和本所 天草地域医療センター
10月30日(日)	9:00～11:30 12:30～15:30	栖本福祉会館