



**健康のしおり**  
**+10分から健康づくりを**  
**始めましょう!**

普段から身体活動を活発に行うことで、筋力・バランス能力の低下、糖尿病、心臓病、認知症などになるリスクを下げることができます。

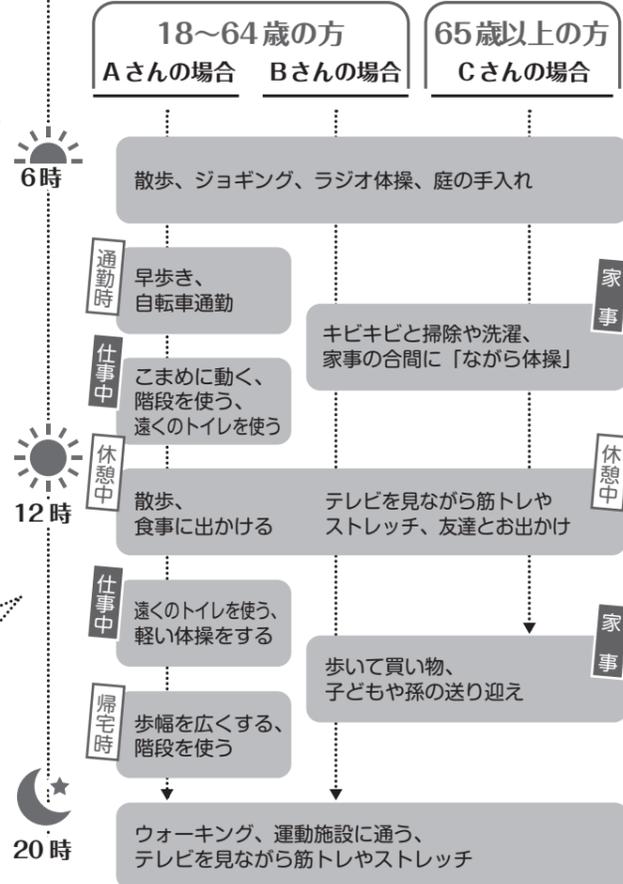
身体活動というと、スポーツなどの運動をイメージする方が多いかもしれませんが、通勤で歩いたり、家事をしたり、買い物に行ったりなどの生活活動も身体活動です。いまの生活に身体活動を10分プラスすることを目標に、毎日体を動かしてみませんか。

**注意**  
 無理をしてからだを動かすとむね事故やけがにつながります。  
 ・からだを動かす時間は少しずつ増やしていく。  
 ・体調が悪い時は無理をしない。  
 ・病気や痛みがある場合は、医師などの専門家に相談を。

【お問い合わせ先】健康福祉課 ☎22-3115

プラス・テン  
**いつでもどこでも+10**

いつ+10しますか?  
 あなたの1日を振り返ってみましょう。



**高知家手帳予約受付中!!** (お申し込みはお早めに)

〈申込期限〉  
 平成 29 年  
**9月22日(金)**

◎ただいま、来年の高知家手帳(2018年版)購入予約申し込みを受け付けています。

◎暮らしやビジネスにぜひご活用ください。

- \*内 容 行政区画図、ダイアリー(行事予定表・日記)、資料(県内主要統計表・官庁関係資料・暮らしの各種資料)。
- \*価 格 ポケット版(9×14.5cm) …500円  
 デスク版(13×21cm) ……750円
- \*申 込 先 企画課 ☎22-3124  
 大正 地域振興課 ☎27-0111  
 十和 地振振興課 ☎28-5111



全国からみた高知県のすがた、市町村要覧、高知県組織機構一覧、中央主要官庁など、家庭の儀式 一口辞典、書簡用語、印紙税額一覧表、災害伝言サービス、救急告示病院・診療所一覧 など

今年の手帳にはご当地  
**キャラがのってるよ!**



カバーの色：ブルー

**保健カレンダー**

月 日	検診等の種類	場 所	時間(受付時間)
9月 12日(火)	結核・肺がん・胃がん検診 特定健診・後期高齢者健診	四万十町役場(東庁舎) ※結核・肺がんのみ巡回あり	8:00 ~ 9:30(対象者・希望者に個別通知)
13日(水)			
14日(木)	結核・肺がん・胃がん検診 特定健診・後期高齢者健診	十和地域振興局 ※結核・肺がんのみ巡回あり 井崎集会所 ※結核・肺がんのみ巡回あり	8:30 ~ 9:30(対象者・希望者に個別通知) 13:30 ~ 14:30(対象者・希望者に個別通知)
15日(金)	結核・肺がん・胃がん検診 特定健診・後期高齢者健診	昭和地区基幹集落センター ※結核・肺がんのみ巡回あり 十和隣保館 ※結核・肺がんのみ巡回あり	8:30 ~ 9:30(対象者・希望者に個別通知) 13:30 ~ 14:30(対象者・希望者に個別通知)
20日(水)	結核・肺がん検診【ひろい】	大正大奈路~大正~大正北ノ川	9:00 ~ 巡回
20日(水)	3歳6か月児健診	四万十町役場(東庁舎)	午後(対象者に個別通知)
21日(木)	結核・肺がん・胃がん検診・特定健診 後期高齢者健診【地区：郷分】	四万十町役場(東庁舎) ※結核・肺がんのみ巡回あり	8:00 ~ 9:30(対象者・希望者に個別通知)
22日(金)			
27日(水)	4・7か月児健診	窪川地域子育て支援センター	午後(対象者に個別通知)
29日(金)	400ml 献血	四万十町役場(東庁舎)	10:00 ~ 12:00 13:15 ~ 16:00 午前(対象者に個別通知)
10月 2日(月)	12か月児健診 赤ちゃん相談 ひまわり相談(※) 母乳相談	窪川地域子育て支援センター	13:30 ~ 16:00
3日(火)	子宮頸がん・乳がん検診	七里集会所(旧 JA 松葉川支所) 興津町民館	9:00 ~ 10:30 13:30 ~ 15:00
4日(水)	子宮頸がん・乳がん検診 乳幼児健診	大正北ノ川多目的集会所 立西町民会館 十和保健センター	9:00 ~ 10:00 13:30 ~ 15:00 午後(対象者に個別通知)
5日(木)	子宮頸がん・乳がん検診	東又基幹集落センター	9:00 ~ 10:30 13:00 ~ 14:30
11日(水)	結核・肺がん検診【ひろい】 (未受診者対象)	十和地域 ※詳細は区長回覧および 個別通知でご確認ください。	9:00 ~ 巡回
16日(月)	大腸がん検診	大正・十和地域	※提出日程は、区長文書・ 受診希望者に個別通知
17日(火)			
18日(水)	2歳6か月児健診	四万十町役場(東庁舎)	午後(対象者に個別通知)
23日(月)	子宮頸がん・乳がん検診	四万十町役場(東庁舎)	9:00 ~ 10:30 13:00 ~ 14:30
24日(火)			
25日(水)	4・7か月児健診	窪川地域子育て支援センター	午後(対象者に個別通知)
28日(土)	【休日健診】 特定健診・後期高齢者健診	十和地域振興局 大正健康管理センター	8:30 ~ 10:00(対象者・希望者に個別通知) 13:00 ~ 14:30(対象者・希望者に個別通知)

(※)ひまわり相談…育児の悩み、子どもの発達、保護者自身の健康の悩みなどを医師に相談できます。

**しまんと健康ホットライン** 24時間電話健康相談サービスのご案内

「しまんと健康ホットライン」は、24時間年中無休で電話による健康、医療、育児などへのお悩みをお持ちの方に対して、無料で相談に応じるサービスです。電話料金もフリーダイヤルとなっていますので**無料**です。

「0120-788-410」と電話を掛けていただければ、町が委託しております、ティーパック株式会社の専門スタッフが24時間年中無休で相談に応じます。

フリーダイヤル **0120-788-410**

受付時間 **24時間・年中無休**

- 健康相談
- 医療相談
- 介護相談
- 育児相談
- 医療機関情報等の提供

