



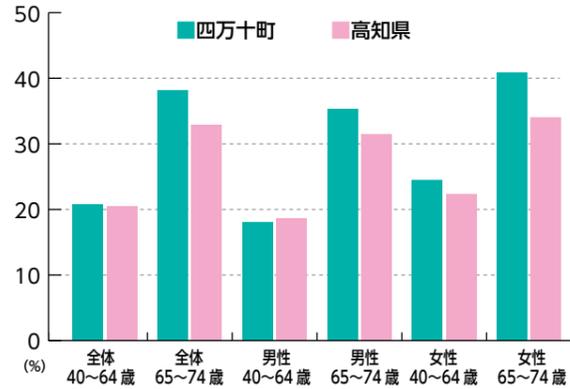
健康のしおり

特定健診

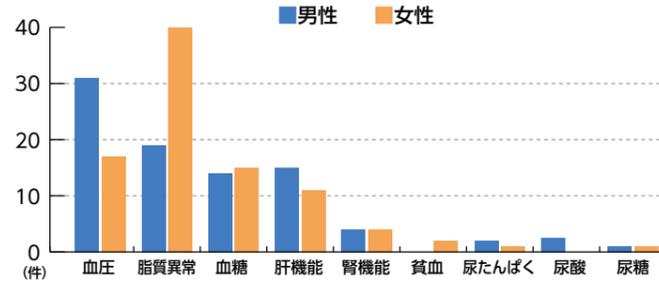
生活習慣病は日本人の死亡原因の約6割を占めます。特定健診は生活習慣病やその予備軍のメタボリックシンドロームの予防や早期発見を目的として実施しています。令和元年度の受診率は以下の通りです。

特定健診やがん検診を受診すると、健康パスポートのピンクシールがもらえます

令和元年度受診率 (令和2年2月時点)



令和元年度紹介状発行の内訳 (令和2年2月時点)



健診結果で精密検査が必要な方には紹介状をお渡しし、医療機関の受診を勧めています。

上図は令和元年度の健診結果の男女別紹介状発行の内訳です。男性では「血圧」「脂質異常」「肝機能」、女性では「脂質異常」「血圧」「血糖」の順に多くなっています。

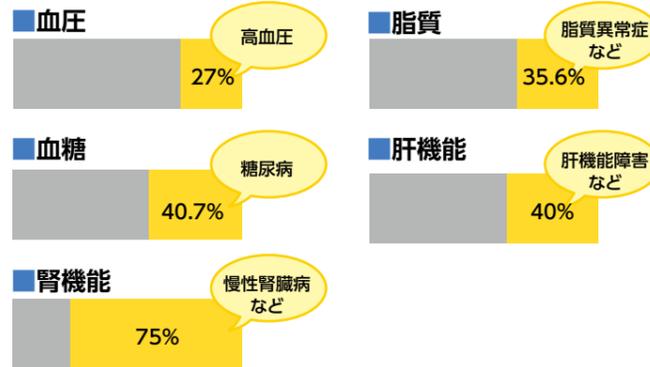
要精密検査で医師から疾患の診断があった人の割合 (R2.2月時点)

さらに精密検査で医師から疾患の診断があった人の割合は以下の通りです。「血糖」や「肝機能」では約40%、「腎機能」では75%の人が疾患の診断を受けています。

「何も症状ない大丈夫！」本当にそうでしょうか？自分が知らないうちに身体はSOSを出しているかもしれません。自分の身体を知るために、1年に1回、特定健診を受けてみませんか。

※特定健診は通院中の方も対象です！

特定健診の検査項目は普段の通院で受けている検査と内容が異なる場合があります。そのため、通院中の方も年一回は受診をお勧めしています。ぜひ一度、かかりつけ医に相談してみてください。



【お問い合わせ先】
健康福祉課 ☎22-3115

令和元年度 入札結果 (令和2年2月実施分)

工事名等	工事場所等	落札業者名	契約金額(円)	工期
令和元年度 四アド 第1号 ジップライン駐車場整備工事	十川	(有)十和建設	3,894,000	2/13 ~ 3/20
令和元年度 四アド 第4号 四万十川ジップラインスタート地点整備工事	十川	(有)外崎建設	15,730,000	2/13 ~ 3/31
令和元年度 防安全 第1-002-2号 町道大井川西土佐線(1) 舗装工事	小野	(有)竹村総合建設	3,740,000	2/13 ~ 3/30
令和元年度 四アド 第2号 ジップライン駐車場 舗装工事	十川	(有)竹村総合建設	3,520,000	2/13 ~ 3/30
令和元年度 都市防 第2号 町道轟谷線・志和大屋敷ヒショケ谷線改良工事	志和	(有)山一建設	16,841,000	2/20 ~ 3/31
令和元年度 都市防 第4号 本堂地区 防災備蓄倉庫整備工事	本堂	(有)武市建設	17,479,000	2/20 ~ 3/31
令和元年度 都市防 第5号 志和地区津波対策避難誘導灯整備工事	志和	(有)国沢組	9,625,000	3/5 ~ 3/31

※この入札結果は、予定価格250万円以上の工事・委託業務についてのみ公表しています。契約金額は、消費税込みの金額。

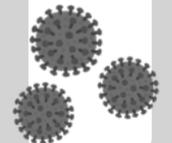
【お問い合わせ先】 総務課 ☎22-3111

医



からだにいいはなし

コロナウイルスとは？



(2) 普段の健康管理
普段から、十分な睡眠とバランスのよい食事を心がけ、免疫力を高めておきましょう。

(3) 適度な湿度を保つ
空気が乾燥すると、のどの粘膜の防御機能が低下します。乾燥しやすい室内では加湿器などを使って、適切な湿度(50~60%)を保ちましょう。

■ほかの人につくさないために
・咳エチケット
・咳エチケットとは、感染症を他者に感染させないために、咳・くしゃみをする際、マスクやティッシュ・ハンカチ、袖、肘の内側などを使って、口や鼻をおさえることです。

対面でも人と人との距離が近い接触(互いに手を伸ばしたら届く距離でおよそ2mとされています)が、一定時間以上、多くの人々との間で交わされる環境は、リスクが高いです。感染しやすい環境に行くことを避け、手洗い、咳エチケットを徹底しましょう。

四万十町国保大正診療所
入吉宏紀・大川剛史

【発熱、咳など体の健康、予防、医療機関の受診に関すること】
新型コロナウイルス健康相談センター
☎08882539300
FAX0888739941
【受付時間】
午前9時~午後9時(平日・土日祝日)

【広告】

高齢者のみなさま、地域社会のために、自らのためにあなたの豊かな経験と能力を活かしてみませんか。

※入会を希望される方は、原則60歳以上の健康で働く意欲のある方。

※入会手続きと問い合わせは、随時、シルバーセンター事務所で受け付けます。

いつでもお気軽にお問い合わせください。



会員募集!

社会参加の輪をひろげ、地域社会に貢献する

(公社)四万十町シルバー人材センター
四万十町香月が丘4番20号 ☎29-6021