

健康診査・がん検診

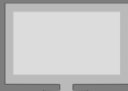
内 容	日 付	時 間	場 所	お問い合わせ
結核・肺がん検診 胃がん検診 大腸がん検診 特定健診 後期高齢者健診	10/31(土)	8:30~9:30 (受付終了)	十和地域振興局	十和町民生活課 ☎ 28-5112
		13:30~14:00 (受付終了)	大正健康管理センター	大正町民生活課 ☎ 27-0112

Child

子育て通信

健 診	日 付	時 間	場 所	お問い合わせ
1歳6か月児健診	10/21(水)	対象者に個別通知	役場東庁舎	健康福祉課 ☎ 22-3115
乳幼児健診	10/27(火)	対象者に個別通知	大正 健康管理センター	大正町民生活課 ☎ 22-0112

相 談	日 付	時 間	場 所	お問い合わせ
赤ちゃん相談	11/4(水)	13:30~16:00	窪川地域 子育て支援センター	健康福祉課 ☎ 22-3115

40010 のたから	放 送 日	時 間	内 容	お問い合わせ
	11/2(月)	18:45 ~	くぼかわ保育所	四万十ケーブルテレビ ☎ 22-1117
	11/9(月)		くぼかわ保育所 (年長紹介)	

無料

24時間年中無休
しまんと健康ホットライン

☎ 0120-788-410

▶健康・医療・介護・育児相談
▶医療機関情報の提供

「婚活サポーター養成講座」参加者募集！無料！

高知県では、出会いや結婚への支援を希望する独身者をそれぞれの地域でボランティアでサポートしていただく「婚活サポーター」を募集しています。令和2年8月末現在で96名の婚活サポーター、27名の婚活サブサポーターの皆さまにご協力をいただいて活動をしています。本年度も新たなサポーターを養成するため、「婚活サポーター養成講座」を開催します。また、独身者のお引き合わせは行わず、婚活サポーターと独身者をつないぐ「婚活サブサポーター」も募集いたします。結婚への支援を希望する独身者を、県と一緒に応援していただける方の参加を心よりお待ちしております。

■日時 令和2年10月17日(土) 10時30分~12時

■会場 四万十町農村環境改善センター「大会議室」 四万十町神山町3番7号

申込締切

10月15日(木)

【申し込み・お問い合わせ先】 高知県少子対策課 出会い・結婚支援担当 ☎088-823-9640

からだに
いいはなし非アルコール性脂肪肝
のおはなし

増えている非アルコール性脂肪肝！

コロナの影響で、出歩く機会が少なくなり、美味しい食べ物がインターネットで買えたり、運動不足によるコロナ太りで、体重が増えて、非アルコール性脂肪肝になってしまう人が増えているといわれています。

暴飲暴食を避けるのはもちろんですが、生活習慣そのものを見直すことも大切です。

2017年2月、筑波大学が運動習慣のない中年男性を対象に、週3回、12週間の運動による改善効果の臨床実験を実施したところ、「体重と内臓脂肪の減少をともなわずに、非アルコール性脂肪肝の改善に効果があった」と発表しました。

運動プログラムにより非アルコール性脂肪肝の脂肪蓄積と硬さの両方が改善。

筑波大学は、2015年にも、週に250分以上の中強度の運動は、脂肪肝を改善すると発表しています。

体重が減らなくても運動で肝脂肪が減る。

もちろん健康のために体重や内臓脂肪レベルは減らしていきたいところです。

ウォーキングやランニング、ピラティス運動などを行って、少しずつ脂肪肝を改善していくためにも、週250分以上の運動を定期的に続けていきましょう。



四万十町国保大正診療所

入吉宏紀・中澤彩花・大川剛史

血圧について

もう秋ですね。これから肌寒くなってくると、血圧が徐々に上がり、「冬の間は毎年降圧剤が増える」という方も多いのではないのでしょうか。長く続けなくてはいけない血圧のお薬は、経済的にも負担になり、できれば飲みたくないですね。実は高血圧の治療は薬だけでなく、生活習慣の見直しでお薬よりも効果が出ることもあります。減塩や節酒、軽運動、栄養の摂り方など、血圧を上げない生活習慣にはコツがあります。

薬剤師は薬を出すだけでなく、飲んでる薬を減らすための健康アドバイスもしています。もちろん、お薬の相談も気軽にしてくださいね。

ぜひ一度、これからの健康について一緒に考えてみませんか。

調剤技術センター 岡島 千紗



10月の **無料！** 健康相談は
4日①, 18日①, 25日① です。

【お問い合わせ先】

(株)調剤技術センターくぼかわ ☎22-1000