

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	4/28 ^(水)	8:00～9:30 (受付時間)	興津町民館	健康福祉課 ☎22-3115
	5/8 ^(土)	7:30～10:00 (受付時間)	米奥小学校体育館	
子宮頸がん・乳がん検診	5/11 ^(火)	9:00～11:00 (受付時間)	昭和地区基幹集落センター	十和町民生活課 ☎28-5112
		13:30～15:30 (受付時間)	十和体育館	

Child 子育て通信

健診・相談	日 付	時 間	場 所	お問い合わせ
4・7か月健診	5/19 ^(水)	対象者に個別通知	窪川地域 子育て支援センター	健康福祉課 ☎22-3115
1歳6か月健診	4/21 ^(水)	対象者に個別通知	役場東庁舎	
乳幼児健診	4/27 ^(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 ☎27-0112 十和 町民生活課 ☎28-5112
赤ちゃん相談	5/12 ^(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
母乳相談	4/15 ^(木)	9:30～11:30	十和地域 子育て支援センター	十和 町民生活課 ☎28-5112
	5/18 ^(火)	9:30～11:30	大正地域 子育て支援センター	大正 町民生活課 ☎27-0112

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

残ってしまった薬、どうしていますか？



薬の服用忘れや、体調に合わせてお薬を調節したことなどにより、ご自宅に残ってしまった薬を「残薬」(ざんやく)といいます。ご自宅に残薬がたくさんある場合は、かかりつけの薬局薬剤師にご相談ください。処方日数の調整(残薬の再利用)や、のみ忘れ対策等を行い、残薬を解消できるようお手伝いいたします。また、薬局によっては残薬を持ち運ぶ専用のバッグを用意しておりますので、ぜひご活用ください。

調剤薬局技術センター 渡辺 明宏



次回の無料健康相談は

4月18・25日(日)です。

【お問い合わせ先】 調剤薬局技術センター ☎22-1000

健康広場

健康のしおり

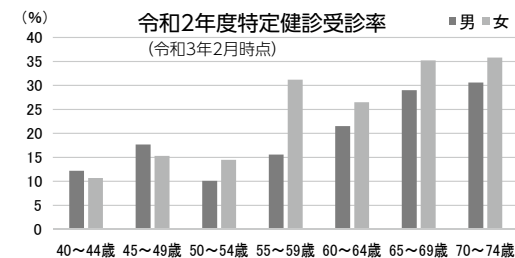
令和2年度 健診結果

年1回は特定健診・がん検診を受けましょう！

「自覚症状がないから、大丈夫!」と思っている方もいるかと思いますが、自覚症状は現れにくいものです。自分の身体を知るために、また日頃の生活習慣の見直しに年1回健診を受けてみませんか。

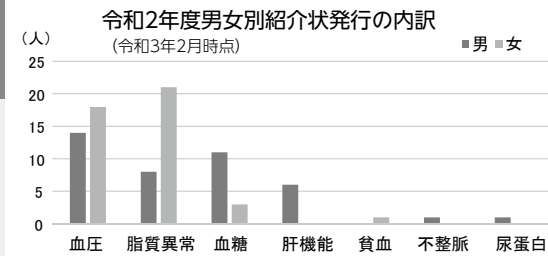
特定健診

特定健診は、生活習慣病やその前段階であるメタボリックシンドロームの予防や早期発見・改善等を目的として実施しています。今年度は、新型コロナウイルス感染症の影響で、令和2年度の特定健診受診率は27.7%と昨年と比較して10%以上低くなっています。



令和2年度 特定健診紹介状発行の内訳

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。男性では「血圧」「血糖」「脂質異常」、女性では「脂質異常」「血圧」「血糖」の順に多くなっています。



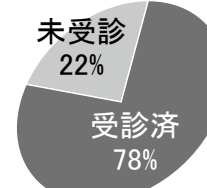
がん検診

がんは、日本人の死亡原因の第1位で2人に1人がかかっています。医療技術の進歩などにより、早期がんのうちに発見、治療できれば完治の可能性も高くなります。

令和2年度がん検診受診率
(令和3年2月時点)

結核・肺がん	40.9%
胃がん	9.7%
大腸がん	16.3%
乳がん	21.8%
子宮がん	20.7%

各種がん検診紹介状発行者
医療機関受診の有無 (令和3年2月時点)



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



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1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。



からだに
いいはなし

「コロナうつのおはなし」

増殖する「コロナうつ」から守る方法…その2

「笑う」、「泣く」、「歌う」もストレス緩和に有効で、「感情を吐き出してストレスを発散する」という方法を紹介します。たまたったストレスに対処するためには、自分のこころにたまった感情を吐き出すことが効果的だといわれています。

自粛生活が続く中、普段は表に出せない感情を意識的に思い切り表現することでスッキリした気分になることができます。感情を吐き出してスッキリすることは「カタルシス効果」と呼ばれています。

笑う

笑いにはカタルシス効果のほか、からだの筋肉を緩め、こころの緊張をほぐすというリラクゼーション効果もあるといわれています。

泣く

「涙を流す」ことによって気分をスッキリさせることもいいようです。泣ける映画や動画を見て、思い切り涙を流してみましょう。きつと泣くことで気分がスッキリするでしょう。

歌う

「歌う」には大きな声を出してスッキリする効果があります。また、歌って自分の気持ちや感情を思い切り表現することで、スッキリする効果が期待できます。

さらに、歌を歌うことは呼吸法としての効果もあります。大きく吸った息を長い時間をかけて吐き出すという呼吸法は胸とお腹の間にある横隔膜を刺激し、それがリラクゼーション効果を生み出します。

筆者もこの効果を実践するために「藤山寛美さんの喜劇」や「北の国から」のDVDを観て楽しんでいますよ。

四万十町国保大正診療所

入吉宏紀・中澤彩花・大川剛史