

介護予防運動教室

☎ 地域包括支援センター (☎955-0150)

今からはじめる

ちょ きん
げんき貯筋



貯筋とは、体に筋肉を貯めることです。
貯金との違いは、「使うと増える！使わないと減る！」
ということです。
運動が大切なのは分かっているけどなかなか続けられない
という方！
東温市の運動教室に参加してみませんか？

- ▶場 所 川内健康センター 2 階 (必要であれば送迎します)
- ▶実施期間 平成31年 4 月～
- ▶日 程 週 2 回 下記のコースから選べます。
〈火・金〉① 9 時～11 時 ② 14 時～16 時 〈月・木〉③ 14 時～16 時
- ▶募集要件 65 歳以上で、自分の身の回りのことができる方
- ▶定 員 ①～③コースで 60 人
- ▶申込期限 2 月 15 日(金)
- ▶費 用 無料

..

12 月はふぐ中毒防止月間です

☎ 愛媛県薬務衛生課 (☎912-2395)

ふぐ毒はテトロドトキシンと呼ばれ、猛毒の青酸カリの約 1000 倍の毒力がある恐ろしいもので、加熱などの調理
では分解されません。この毒のある部分を食べてしまうと、20 分～ 3 時間でしびれやおう吐などの中毒症状を起こし、
最悪の場合は死亡します。ふぐ中毒による事件のほとんどが、家庭における素人調理が原因です。以下のことを守っ
て、ふぐを安全に美味しく食べましょう。

- × ふぐを自分で調理する
- × 釣ったふぐを人にあげる



釣ったふぐの調理は、「ふぐ取扱者」の資格の
ある方に依頼してください！県内でふぐをさば
いて、有毒部位を除去するには
「ふぐ取扱者」の資格が必要です！



高齢者に関する総合相談

- ◎東温市地域包括支援センター ☎955-0150
- ◎在宅介護支援センターウェルケア重信 ☎955-0300
- ◎在宅介護支援センターガリラヤ荘 ☎966-6250

健康相談

日時 毎週水曜日 9 時～11 時
場所 健康ハウス (川内健康センター隣)
※市役所での相談をご希望の方は、ご連絡ください。
(☎966-2191)

こころの健康相談 (予約制)

日時 12 月 14 日(金) 13 時 30 分～15 時 30 分
真光園 長尾 奈穂子 医師
場所 川内健康センター・市役所及び家庭訪問
定員 2 人 申込 川内健康センター (☎966-2191)

病態別栄養相談 (要予約)

日時 12 月 7 日(金)、21 日(金) 9 時～14 時
(栄養相談 1 人 1 時間)
場所 川内健康センターまたは市役所
申込 川内健康センター (☎966-2191)

胸部 C T 検診のご案内

肺がんは、特有の症状がないため、検診を受けてできるだけ早期に発見する事が重要です。お電話で川内健康セ
ンター (☎966-2191) までお申し込みください。

- ▶対象者 40 歳以上の今年度集団検診で胸部 C R 検診を受診していない方
- ▶検診料 4,000 円 ※平成 29 年度に受診された方は、全額自己負担額 (6,400 円) で受診できます。
既に申込をされている方には 12 月上旬に受診票をお送りします。

場 所	検診日	受付時間	場 所	検診日	受付時間
中 央 公 民 館	12 月 13 日(木)	8 時～11 時 13 時～14 時	川内健康センター	12 月 16 日(日)	8 時～11 時 13 時～14 時
	12 月 14 日(金)			12 月 17 日(月)	

診察相談日 (12 月)

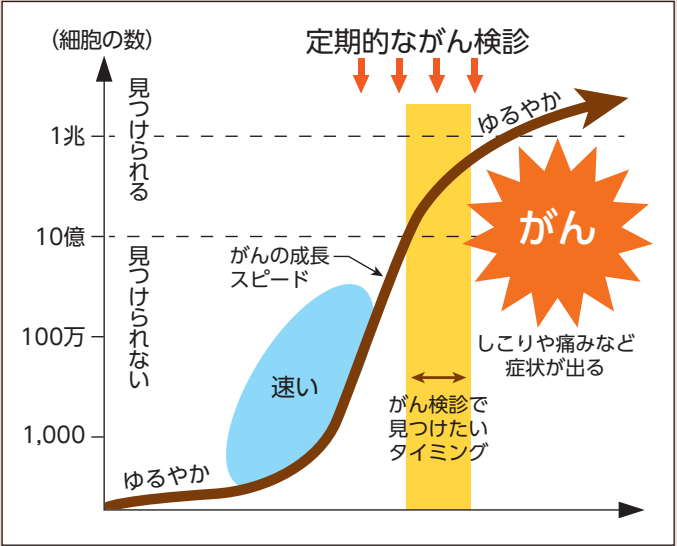
健康診査の結果は、診察相談日にお返しします。健康診査の結果から自分の
体の変化を知り、生活習慣を見直してみましょう。
※がん検診のみ受診された場合は、郵送します。

実施場所	実 施 日	受付時間
中 央 公 民 館	12 月 12 日(水)	9 時～11 時
	12 月 13 日(木)	
	12 月 14 日(金)	



いきいき健康講座

- ▶講演 「がんの予防と早期発見
～がん統計から分かること～」
- ▶講師 四国がんセンター臨床疫学研究室
医師 山下 夏美 先生
- ▶開催日時 12 月 6 日(木) 13 時 30 分～15 時
※受付は 13 時～
- ▶場所 中央公民館 2 階 大ホール
- ▶対象者 東温市民 (東温市に住民票のある方)
- ▶参加費用 無料
- ▶申込 川内健康センター (☎966-2191)



出典：がん情報サービス <http://ganjoho.jp>

がんには、見つけて治しやすい
タイミングがあります

