

元気のひけつ

とうおん健康づくりの会
4班 船岡藤雄さん(文)



春のウォーキング大会に参加して
4月25日(休)、天気は曇りで最高気温24度の予報。中央公民館から「森の交流センター」までのコース。途中の「隻手薬師」新山門前で記念撮影。「森の交流センター」の敷地西半分は愛媛県警察本部機動隊となっていました。しかし、東側のセンター敷地も広く新緑の木々の香りがいっぱい、20分間の休憩。復路は重信川の土手道を各自おしゃべりをしながらのウォーキングでした。
中央公民館に帰り着いたときは汗ばんでいて、みなさんとさわやかに体操をして、健康的ないい午前をすごしました。

催しと相談

■スマホで健康管理！ウェルスポートナビ参加者募集

健康結果や体重・血圧などの健康状態をスマートフォンで管理して、継続的な健康づくりを推進する取り組みへの参加者を募集します。
対象者：①東温市内に居住又は勤務する20歳以上の、②スマートフォンを所有している人、③体重の計測が可能なる人、④継続して歩数計測が可能なる人 ※③④は週に1、2回程度でも可 ◇**募集人数**：300人(先着) ※ウォークラリーイベントを開催し、歩数上位者等には特典あり ◇**参加費**：無料 ◇**申込方法**：参加

申込書に必要事項を記入の上、産業創出課に提出してください。昨年度参加された方も改めて申し込みをお願いします。※申込書は市HPからダウンロード可。
☎964・4414

■HPV検査の実施

今年度から、東温市が実施する集団健診で子宮頸がん検診を受診される人は、全額自己負担でHPV検査を実施できます(※子宮頸がんの原因といわれるヒトパピローウイルスに現在感染しているかを調べる検査)。子宮頸がん検診を希望されている人には、問診票送付時にリーフレットを同封しますので、受診希望者は検査当日に受付

でお申し込みください。
☎964・4414

■えひめ無事故・無違反123コンテスト募集

8月31日～12月31日までの123日間、5人1組の仲間が無事故・無違反を達成して、旅行券などの豪華賞品を獲得しませんか？申込方法など詳しくはお問い合わせください。※参加費1人1,000円必要です。
☎912・2321

■こころの健康相談

日時：7月12日(金)14時～16時
医師：真光園院長 大久保 彦彦先生
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
病態別栄養相談(要予約)
日時：7月12日(金)、19日(金) 9時～14時
内容：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

■こころの健康講座

人生の後半の迎え方について、こころの健康を視点にお話しします。
日時：7月22日(月)13時30分～15時
講演：「これから人生をよりよく生きるために」講師 森川隆先生(株式会社どんぐり) ◇**場所**：中央公民館2階第1、2研修室 ◇**参加費**：無料
申込：川内健康センター

■元気歯つらつコンクール 応募者募集

愛媛県では80歳で自分の歯を20本以上保つ「8020運動」を進めています。該当する方は、元気歯つらつコンクールにご応募ください。
対象：①平成31年4月1日現在で満80歳以上の人 ②ご



高血圧ってどうやって予防するの…？
よくある質問にお答えします。

Q 高血圧にならないための食事のコツって？

A 高血圧に気を付けて塩分を控えようと思っても薄味でも足りない…そんなときのコツをお教えします。
・しょうが、にんにく、ワサビ、みょうがなどの香味野菜を利用する。
・こしょう、からしなどの香辛料で味に変化をつける。
・酢やレモンなどの酸味で補う。
・塩分の多いだし汁の素は控え、かつお節、こんぶ、干しいたけなどのだしとうま味を活用する。



■なくそう！望まない受動喫煙「マナーからルールへ」

健康増進法の一部が改正されたことにより、望まない受動喫煙を防止するための取り組みが変わります。基本的な考え方として、①望まない受動喫煙をなくす ②受動喫煙による健康被害が大きい子ども、患者等に特に配慮する ③施設の類型・場所ごとに対策を実施することが定められています。

具体的には、7月1日から公共施設が原則敷地内禁煙、令和2年4月1日から飲食店、オフィス等が原則屋内禁煙になります。
☎川内健康センター

ご存知ですか?? / 東温スタディ 地域住民と歩む疫学研究と予防活動

健診	結果説明会
8月26日(月)	▶ 10月4日(金)
8月27日(火)	
9月9日(月)	▶ 10月18日(金)
9月10日(火)	
10月6日(日)	▶ 11月22日(金)
10月7日(月)	

を把握することができず、受診料金は無料ですので、ぜひ健康づくりにお役立てください。

東温スタディは、愛媛大学医学部が中心となって行っている詳細健診のことです。市や職場で行う健診の種類に加えて、糖尿病や動脈硬化に関わる精密な検査や、自律神経機能測定、歯周病検査、認知機能検査など他に類を見ない詳細な健診を行っており、東温市にお住まいの方だけが受診できるものです。
東温スタディを受診していただくことで、さまざまな視点から自身の健康状態

受付時間：健診8時～、結果説明会13時～ ◇**料金**：無料 ◇**対象**：①30歳～79歳で東温市に住民票のある人 ②東温スタディを受けたことのない人 ※今年度の市の健康診査(個別・集団)を既に受診された方は受診できません。 ◇**場所**：△健診▽川内健康センター、△結果説明会▽川内公民館
◇**申込締切**：7月26日(金)
☎愛媛大学東温スタディ事務局(☎904・3287 平日10～16時)

あなたの防サギ力を今すぐチェック！

～答え合わせ～

Q1. 電話の相手が名乗った職業のうち信用して良いのは？
【答え】全て信用できるとは限らない
解説：どれも詐欺師が名乗る典型的な職業です。詐欺グループは複数人でチームを組むことが多いので、途中でそれらしい職業の人に電話を代わられても、簡単に信用してはいけません。

Q2. この中で間違いなく詐欺ではないのはどれ？
【答え】全て詐欺の可能性あり
解説：どれも典型的な詐欺の手法です。不審な電話は相手にしない。そしてすぐに「188」「#9110」にご相談を。

Q3. 110、119の次に知っておくべき電話番号は？
【答え】A 188(消費者ホットライン)
C #9110(警察相談専用電話)

解説：何かあれば一人で悩まず「188」「#9110」に電話して、どんなことでもすぐに相談を。ちなみにBの177は、気象庁の天気予報電話サービスです。

