

健診で健康を見つけに行こう！



- >> 心臓の病気で亡くなる人が多い
- >> 高血圧の人が多く
- >> メタボリックシンドロームの人が多く

退職して、健診を受けていないな～。働くこと・育児に精いっぱいでは体は後回しだったな～。
そんなあなたも、まずは、健診を受けて体の状態をチェックしてみましょう。



集団健診のお知らせ

集団健診は6月に始まります

若者世代
20～39歳

働き世代&セカンドライフ世代
40～74歳

シニア世代
75歳～

がん検診など（胃・肺・大腸・乳・肝炎ウイルス）

子宮頸がん

前立腺 50歳～

医療保険に
関係なく
受診可

若年者健診

特定健康診査（国保加入者）

後期高齢者健診

集団健診（保健センター・公民館）で受けられます。
日程表は5月の折り込み「集団健診カレンダー」、HPで
公開しています。特定健診は、医療機関でも受けられます。



WEB予約

医療機関で受けられ
ます。受診券のお求め
は国保課まで。

本市のがん検診受診者のがん発見状況（令和5年度）

胃がん 5人 うち早期がん4人	肺がん 2人	大腸がん 11人 うち早期がん8人
乳がん 7人 うち早期がん5人	子宮頸がん 0人	前立腺がん 8人 うち早期がん5人

早期がんは、ほとんど自覚症状がありません。症状が出る前に健診を受けることが、早期発見・早期治療への第一歩です。

健診に関するお問い合わせ・お申し込み
国保課 ☎ 65-1219 保健センター ☎ 35-1308

血管の健康レベルは？

健診結果を確認することで、血管の傷みを推測できます。「ちょい悪」データの積み重ねは、重篤な疾患リスクにつながります。健診で確認しましょう。



血管の健康レベル	
1	見えないところで傷みが進行しています BMI・腹囲・中性脂肪・肝機能
2	血管が傷み始めています 血圧・血糖・LDLコレステロール・尿酸
3	血管が硬く変化しています 腎機能・心電図・眼底検査
4	生活に支障が出る病気を引き起こします 脳・心臓の病気 など

ヘルスマイト養成講座 受講生募集

今はじめる健康づくり



申し込み
フォーム



毎日の食事や運動など、日常生活の中で無理なく続けられる健康づくりを学ぶ講座です。修了後は、ヘルスマイトとして学んだことを生かした活動ができます。

【内容】

- ・調理実習 (生活習慣病予防の食事)
- ・バランスの良い献立づくり
- ・生活習慣病予防についての学習
- ・簡単エクササイズ

対 全日程に参加できる市民 ※過去受講者をご遠慮ください。

日 7月15日、8月19日、9月16日、10月14日、11月11日、12月2日、23日 (※)

9:30～14:00 ※日により異なります。

定 20人 **¥** 無料

申 申し込みフォームもしくは電話 (6月30日(火)締め切り)

場・申・問 保健センター ☎ 35-1070

■フレイル予防講座 参加者募集中!

フレイルとは、年齢とともに心身が虚弱になる状態のことです。こんな症状はありませんか?

- 以前より歩くのが遅くなった
- 食事の量が減った
- 外出や人と話す機会が減った



早めの対策で、元気な状態に戻ることができます。講座では、誰でも今日からできるフレイル予防のポイントを楽しくお伝えします。どなたでもお気軽にご参加ください♪

日・場 ① 6月4日(木) 13:30 若宮公民館 (☎ 34-7612)

② 6月15日(月) 10:00 新居浜公民館 (☎ 32-8312)

③ 6月16日(火) 14:00 垣生公民館 (☎ 45-0024)

④ 6月26日(金) 9:30 多喜浜公民館 (☎ 45-0014)

⑤ 6月30日(火) 14:00 神郷公民館 (☎ 46-1181)

定 30人 **¥** 無料 **申** 各公民館

問 地域包括支援センター ☎ 65-1245

■夜間のエイズ相談・検査

6月1～7日のHIV検査普及啓発週間に合わせ、夜間に無料・匿名検査および相談を実施します (通常は毎週(土) 10:00～11:00に実施)。

検査結果は採血後、約40分でお知らせします。ただし、確認検査が必要になった場合は結果が後日になります。

感染の機会があつてから3カ月以上経過した後、検査して下さい。

日 6月1日(月) 17:30～19:00

場 東予地方局1階健康診査室

問 西条保健所

☎ 56-1300



毎月17日は、ローソルト+ベジチェック

減塩と野菜摂取で高血圧を予防。約30秒で推定野菜摂取量が見える化できるベジチェックを体験しませんか。

日 6月17日(水) 9:30～11:30

¥ 無料

場・問 国保課 ☎ 65-1219



こころの相談

こころの悩みや不安の相談に臨床心理士が応じます (Zoomによるオンライン相談も可)。

日 6月22日(月) 9:30～11:30

定 2組程度 (要予約)

¥ 無料

場・申・問 保健センター ☎ 35-1070