

成人

問い合わせ 保健センター ☎985-4118

行事	場所	月日曜	時間	内容	備考
個別栄養相談	保健センター	10月 8日(火)	13:00~16:00 (予約制)	管理栄養士による糖尿病・高血圧・痛風・腎臓病・肝臓病・高脂血症・肥満などの食事指導と相談	○ご希望の方は1週間前までに、電話でお申し込みください。 ○お1人1時間の相談です。
		10月23日(水)			
健康相談 ※健康教育	保健センター	随時 (月)~(金)	8:30~17:00	○血圧測定 (自動血圧計有り)	○健康手帳をお持ちの方は、ご持参ください。 ※ヘルストロンは総合福祉センター2階「多世代交流室」にあります。お気軽にご利用ください。 (時間10:00~16:00) 1回約20分です。
	老人憩の家	10月 1日(火)	10:00~11:00	○血圧測定	
		11月 5日(火)			
リハビリ教室 “ぬくもり”	西公民館	10月11日(金)	13:30~15:30 (申込制)	健康チェック・健康体操・趣味活動・ミニ健康講座・茶話会など	○介護保険で「要介護」又は「要支援」の認定を受けている方は参加できません。
	北公民館	11月 8日(金)			
健診後の相談 ~食生活と健康~	出作集会所	10月 2日(水)	10:00~11:30	○健康相談(健診結果の説明と生活指導) ○栄養士による食生活相談 ○血圧測定・検尿(再検査) ○体脂肪測定 ※裸足になりやすい服装でお越しください。	○健康手帳を持参してください。 ○基本健診を受けられた方は、健診結果とアンケート(結果に同封している方のみ)をご持参ください。 ○結果が「異常なし」の方や健診を受けていない方もぜひお越しください。
	恵久美集会所	10月 4日(金)			
	保健センター	10月 9日(水)	10:00~11:30		
			13:30~15:00		
	北川原集会所	10月16日(水)	10:00~11:30	○味噌汁などの塩分濃度測定 ※汁椀に半分の量をご持参ください。 ※他の汁物でも可 ※よくかき混ぜて具なしで ご持参ください。	
	東公民館	10月18日(金)	13:30~15:00		
	福祉センター	10月24日(木)	10:00~11:30	13:30~15:00	
	保健センター	10月29日(火)			
献 血	松前消防署	10月18日(金)	9:00~10:30	献血は尊い♥の贈り物 お近くの場所にお出かけください。  ※18ページにあります「インフルエンザ予防接種のお知らせ」もご覧ください。	
	県農えひめフレッシューズ		12:00~13:00		
	総合福祉施設エンゼル		13:30~14:30		
	松前病院		15:00~16:00		
	愛媛県立伊予高等学校 (松前ライオンズ)	10月20日(日)	11:00~14:30		
	松前町役場(成分)	10月25日(金)	13:00~16:30		

**予防は健康生活から**  
○朝・昼・夕の3食をきちんとバランスよくとることが大切です。食品に含まれる鉄分には、魚や肉に含まれるヘム鉄と野菜や豆・海藻

- 鉄欠乏性貧血の原因は?**
- ① 偏食や間違ったダイエット
  - ② 妊娠・出産・成長期による鉄需要の増大
  - ③ 生理出血、他の病気(子宮筋腫・消化器潰瘍・がんなど)
  - ④ 胃腸の手術や胃腸障害による鉄吸収障害など

の病気が血液検査を通して発見されます。健康を維持し重大な病気から身を守るため健診を受けましょう。

**貧血と言われたら**  
貧血の程度によっては食事だけでは改善が困難になり、治療が必要です。また、貧血には鉄欠乏性貧血の他に悪性貧血・溶血性貧血・がんなど油断のできないものもあります。自己判断だけに頼らず、医師の診断を受けましょう。血液は健康の鏡であり、多くの病気が血液検査を通して発見されます。健康を維持し重大な病気から身を守るため健診を受けましょう。

**貧血って何?**  
貧血は酸素が体の隅々に行き渡らなくなり、体内に酸素の欠乏が起こる病気です。その中で特に多いのが鉄欠乏性貧血です。鉄は体の中に酸素を運ぶヘモグロビン(血色素)を作るのに不可欠の要素です。鉄が不足すると、めまい、疲れやすい、動悸、息切れなど貧血症状が現れ始めます。

類などに含まれる非ヘム鉄があります。ヘム鉄と非ヘム鉄をバランスよくとりましょう。また、ビタミンCは鉄の吸収を助けます。  
○過労を避け、規則正しい生活をししましょう。  
○適度な運動をマイペースで行いましょう。過度な運動は貧血を起こします。貧血の場合は主治医の指示に従いましょう。



貧血に  
気をつけて



貧血はよくあることと軽視されがちですが、たかが貧血とあなごるのは危険です。