

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	福祉センター	9月10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。
		9月25日(水)			
	保健センター	10月8日(火)			
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	○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	9月3日(火)	10:00~11:00	○血圧測定	
		10月1日(火)			
リハビリ教室 “ぬくもり”	東公民館	9月13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	※申込制です。 ○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。
	西公民館	10月11日(金)			
健診後の相談 ～食生活と健康～	徳丸集会所	9月4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。 ○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。	○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。
	中川原公民館		13:30~15:00		
	西公民館	9月6日(金)	10:00~11:30		
	北公民館	9月17日(火)	10:00~11:30 13:30~15:00		
	西古泉公民館	9月19日(木)	10:00~11:30		
	大間集会所		13:30~15:00		
	北黒田公民館	9月27日(金)	10:00~11:30		
	出作集会所	10月2日(水)			
恵久美集会所	10月4日(金)				
献 血	J A 松山岡田支店	9月17日(火)	9:00~10:00	献血は尊い心の贈り物 お近くの場所にお出かけください。 ※11ページにあります「総合健診(追加健診)のお知らせ」もぜひお読みください。	
	老人保健施設菜の花		10:30~12:00		
	南豫運輸株松山支店		13:30~14:30		
	伊予銀行		15:00~17:00		

※保健センター改修工事は9月末までの予定です。会場変更などご迷惑をおかけしますが、ご協力お願いします。

健診後の相談
～食生活と健康～
のご案内

テーマ

がんを防ぐ

生活を見直そう!



ここ30年来、がんで亡くなる方の数は増え続け、4人に1人が、がんで亡くなり死因の第1位となっています。年齢別にみると、がんで亡くなる方は30代から増え始め、男性は60代、女性は閉経を迎える40~50代でピークとなります。働き盛りを襲うため、予防と早期発見、早期治療が大切です。

こんな心あたり
ありませんか?

欄	部 位	症 状
	舌・皮膚	潰瘍が治りにくい
	喉頭	声がかすれる のどがつまった感じがする
	食道	飲み込むときにつかえる
	胃	胃の具合が悪く、食欲がなくなり、好みも変わった
	肺	せきが続く、血痰が出る
	乳房	触るとしこりがある
	腎臓・膀胱・前立腺	尿の出が悪い、尿に血が混じる
	大腸・直腸	便に血や粘膜が混じる
	子宮	生理不順、おりものや不正出血がある



がんの原因は様々ですが、食生活を改善することや禁煙などにより多くのがんが予防できると言われています。上記の日程(健診後の相談)で行いますので、健診結果、健康手帳を持参のうえ、お気軽にお越しください。