

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	9月11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	○1週間前までに、電話でお申込みください。 ○お1人1時間の相談です。
		9月19日(水)			
		10月9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(自動血圧計有り。)	◇健康手帳をご持参ください。 ※ヘルストロンは松前町総合福祉センター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4日(火) 10月2日(火)	10:00~11:00	○血圧測定	
リハビリ教室 “ぬくもり”	東公民館	9月14日(金)	13:30~15:30	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)	○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。
※健診後の相談 食生活と健康 ☆健診結果を生活に生かしましょう。 ☆普段何気なく食べている食生活を見直そう。	徳丸集会所	9月5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。	○健康手帳をご持参ください。 ○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。 ○健診を受けていない方もぜひお越しください。
	西公民館	9月7日(金)			
	西古泉公民館	9月14日(金)			
	北公民館	9月18日(火)			
	大間集会所	9月20日(木)			
	北黒田公民館	9月27日(木)			
	出作集会所	10月3日(水)			
恵久美集会所	10月5日(金)				
献血	老人保健施設菜の花	9月17日(月)	9:00~11:00	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。  ※10ページの「総合健診(追加健診)のお知らせ」もぜひ、ご覧ください。	
	扇屋食品(株)		11:30~12:40		
	特別養護老人ホーム鶴寿荘		13:30~14:30		
	小手川工業(株)		15:00~16:30		
	県立伊予高等学校(松前ライオンズクラブ協賛)	9月26日(水)	11:20~15:00		

松前町においても、総合健診で骨粗しょう症検査を行っています。毎年、結果が要注意の方が受診者の半数以上を占めています。骨粗しょう症にならないよう、また、必要

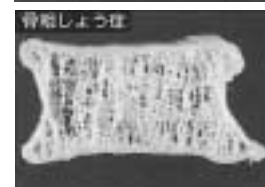
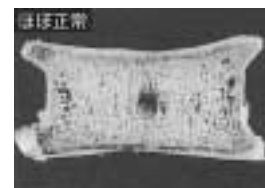
女性に多い病気  
女性には閉経に伴い、骨を強くしたり、骨の形成を促す女性ホルモンの分泌が少なくなるので要注意です。

骨粗しょう症とは  
骨量が異常に減り、軽石のように粗くスカスカの状態になる病気です。そのため、腰痛の原因になったり、つまずいて手や尻もちをついたただけでも骨折が起こります。お年寄りにはこれをきっかけに寝たきりになるケースも少なくありません。

健診後の相談のご案内  
テーマ

骨粗しょう症

正常な骨と骨粗しょう症の骨



これがサイン

- 背が低くなってきた
- 背中が丸い
- 腰や背中に痛みが走る



骨量が維持できなくなるような日常生活で注意することが必要です。  
骨を丈夫にするためのポイントをお話します。  
上記日程(健康カレンダー)※健診後の相談(一)で行いますので、健診結果・健康手帳をご持参のうえ、お気軽にお越しください。