

平成25年度『各種健(検)診』の申し込みをお忘れなく!!

3月中旬に、「各種健(検)診調査兼申込書」を送付します。各種健(検)診の実態調査も兼ねていますので、**申し込みの有無にかかわらず、記載されている家族全員について必要事項を記入の上、提出をお願いします。**

「健康推進員」がいる町内会の方は、町内会の回覧板で提出方法をお知らせします。それ以外の方は、**3月25日(月)**まで郵送してください。

平成25年度実施各種健(検)診

健(検)診名	内 容	対 象 者 (年齢は平成26年3月31日基準)
後期高齢者健診	問診、診察、血液、尿検査など	75歳以上及び65障害認定者で後期高齢者医療保険加入者の方
結核検診	胸部エックス線撮影	65歳以上の方
肺がん検診	胸部エックス線撮影	40歳以上の方
前立腺がん検診	血液検査	50歳以上の偶数年齢の男性
乳がん検診	マンモグラフィ・視触診併用	40歳以上の偶数年齢の女性
子宮がん検診	視診・細胞診・内診	20歳以上の女性(60歳以上の方は奇数年齢の女性の方)
胃がん検診	胃部エックス線撮影	30歳以上の方
大腸がん検診	便潜血反応検査	40歳以上の方
骨密度検診	超音波による骨量測定、栄養指導	40歳から70歳までの5歳きざみの女性
歯周疾患検診	歯周組織検査など	40、50、60、70歳の方
肝炎ウイルス検診	血液検査	40歳および41歳以上で今までに受けたことのない方

- ※詳しくは「申込書」の健(検)診などの内容をご覧ください。
- ※申し込んだ方には、各種健(検)診実施時期の2週間前をめやすに受診票を送付します。
- ※乳がん・子宮がん・大腸がん検診について、特定の年齢の方は自己負担額が無料になる見込みです。詳しくは「各種健(検)診申込書」をご覧ください。
- ※肝炎ウイルス検診について、41歳以上で今までに受けたことのない方は、保健センターへお問い合わせください。

- 高齢者インフルエンザ予防接種**の受診票は、昭和23年10月1日生まれまでの全員に送付します。昭和23年10月2日～昭和24年1月31日生まれでご希望の方は保健センターまでご連絡ください。
- 国民健康保険特定健診**については、6月中旬に対象者に受診票を送付します。(申し込み不要)

あなたの睡眠は快適ですか？

睡眠は健康を維持していくための大きな要素。質のよい眠りのために、生活習慣を見直し、睡眠環境を整えましょう。

快眠度をチェックしてみましょう！

- 床に入ってから、なかなか寝つけない
- 朝、すっきり起きられないことが多い
- 昼間に強い眠気におそわれることがある
- しばしば夜中に目が覚めてしまう
- 朝早く目覚めて、再度眠れなかった
- いつもより何となく体がだるい
- 休日はふだんより起床時間が大幅に遅くなる
- 長時間眠ったはずなのに疲れがとれない
- 就寝直前に食事をすることが多い
- 寝酒を飲む習慣がある

当てはまる項目が多いほど、快眠度が低くなります。生活の見直しと改善を！

おすすめ睡眠習慣

ストレスを解消しましょう！

- ときどき深呼吸
- 心地よい気分転換の方法を実践
- 眠れない日は無理に眠ろうとしない
- ぬるめのお風呂でくつろぐ
- 寝室に心地よいと思うものを持ち込む
- 夕食を軽めにする
- 必要以上に物ごとを重く考えない

運動不足なら体を動かし、適度な疲労を！

- 夕方に軽い体操をする
- 散歩やウォーキングをする
- 寝る前にストレッチをする

朝が苦手な人は、毎日同じ時間に起きて光を浴びる



疲れているのに、2週間以上眠れない日が続くようなら、ひょっとしてうつ病の兆候かもしれません。かかりつけ医や専門機関に相談してみましょう！

問 保健センター ☎364-4786