

回覧



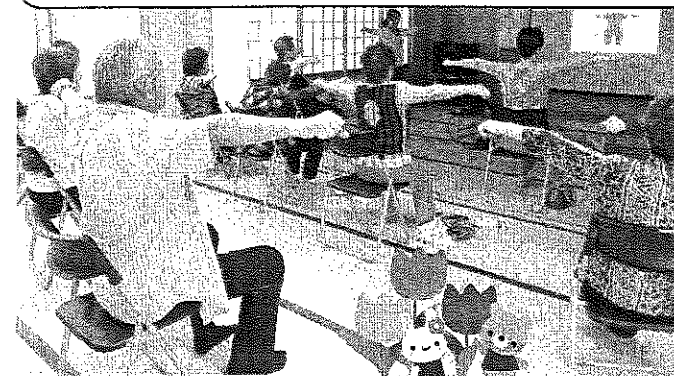
平成29年6月号



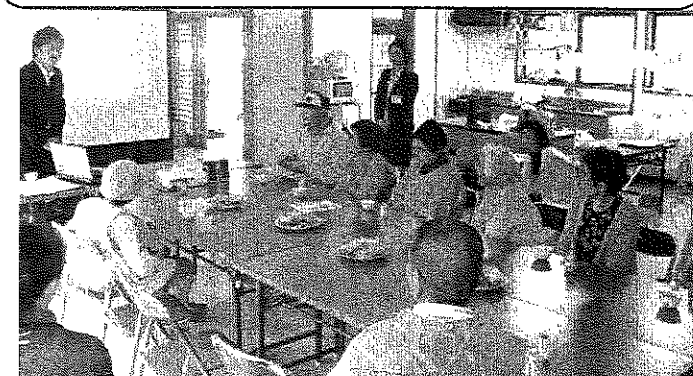
4/24 和みの会(長谷宮)



体操後は5月号のサロンだよりをヒントにした、手作りの花ビンゴをしました。(5/11 まがりやサロン)



ヤクルトの“健腸長寿”について講話を聞きました。健康は腸から！(5/15 ほたるの里(毛原下))



地域サロンをご存知でしょうか？

紀美野町には、50カ所も地域サロンができています。その地域サロンでは、住民の方が気軽に集まって交流をする中で、楽しみながら仲間づくりや体力づくりをしています。



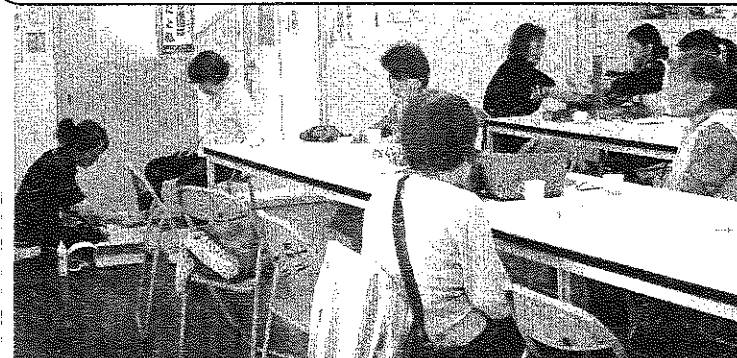
皆で脳トレドリルをしたあと、後出しじゃんけんや指体操をしました。(4/28 サロンあげい)

健康チェックのあとは皆でカレンダー棒を使った体操や後出しじゃんけんなどの手遊びをしました



4/28 芝崎サロン

野上厚生病院の看護学生と一緒に健康チェックを行いました。体操や漢字クイズもしました。(5/17 将軍ざくらの会(国吉))

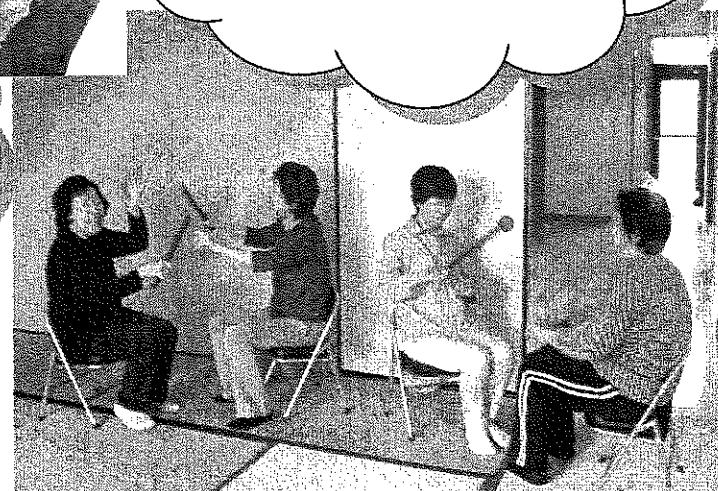


森下さんに薬草について講話していただきました。実際に薬草を見て、効能を知ることができました。(5/19 安井サロン)



野上厚生病院の看護学生と一緒に、健康チェックを行いました。なぞなぞや手遊びもしました。(5/9 かしこ池サロン)

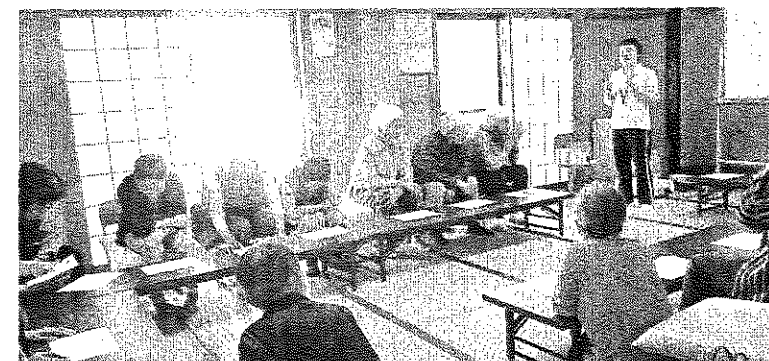
カレンダーを丸めて作った棒を使い、簡単な棒遊びをしました。(5/11 いちばサロン)



健康チェックのあとカレンダー棒で体操をしたり、ストレッチなどしました。(5/14 奥華サロン(奥佐々))



健康チェックと台所ビンゴをしました。普段使っている台所用品も、なかなか思い出せないと笑いがおきていました。(5/19 たんぽぽ会(下佐々))



お近くのサロンに参加してみませんか？近くのサロンで、近所の方たちと楽しい時間を一緒に過ごしてみませんか？もし、お近くにサロンがない方は、みんなで楽しいサロンを作ってみませんか？興味のある方は、お気軽にお声かけください。

■ 問い合わせ ■

紀美野町役場保健福祉課 Tel.073-489-9960

6月25日

日曜健診のご案内

(特定健診・がん検診・肝炎ウイルス検診)

がんや高血圧・高脂血症・糖尿病などの生活習慣病は40歳過ぎから、子宮頸がんは20歳過ぎから罹患率が高くなっています。年1回、健診(乳がんは2年に1回)は受けていますか？

6月25日は下記の場所で集団健診を行いますので、希望される方は保健福祉課まで申し込みください。

■日程

場 所	時 間	健診名
美里支所	8:00~9:00 8:00~9:00 8:30~9:00	特定健診・肝炎ウイルス検診 がん検診(胃・肺・大腸・乳) がん検診(子宮頸)
長谷毛原診療所	10:00~10:30	がん検診(子宮頸・乳) ※特定健診、がん検診(胃・肺・大腸)、肝炎ウイルス検診は8/27に実施します。
円明寺バス停	10:00~10:15	がん検診(肺・大腸)
真国診療所	10:30~10:40	がん検診(肺・大腸)
志賀野小学校	11:00~11:10	がん検診(肺・大腸)

美里支所での健診終了後、乳がん・子宮頸がんの検診車は長谷毛原診療所へ、肺がん検診車は(円明寺バス停他2か所)へ移動します。時間内にお越しください。

■検診料 無料

■お申し込み先 6月15日まで保健福祉課へ(☎489-9960)

- 申し込みをされた方には、健診の1週間前に、案内文・問診票・検便容器(大腸がん検診)等をお送りします。
- 申し込み人数により締め切らせていただく場合があります。
- 乳がん検診は2年に1回です。28年度に受診された方は今年度受診できません。

保育コーナー設置します！ 子育て世代の方も、お子様連れで健診を受けることができます。

★申し込み時に「保育コーナー希望」とお伝えください★

■各健診の注意事項

健診名 及び 対象者	内容	注意事項
特定健診 40~74歳国民健康保険加入者	問診・尿検査・血圧・血液検査 身体計測・心電図・診察 骨密度測定(希望者)	対象者の方には3月下旬に <u>受診券を送付していますので</u> <u>当日ご持参ください。</u>
肝炎ウイルス検診 ① 満40歳の方 ② 40歳以上で今まで肝炎ウイルス検査を受けたことがない方	問診・血液検査	

がん検診及び 対象者	内容	注意事項
胃がん検診 40歳以上	胃部レントゲン ※バリウムを飲んでレントゲンを撮ります。	◆ <u>バリウムで気分が悪くなった方、むせやすい方、重度の便秘症の方、腸閉塞や消化器官に出血、穿孔(穴があくこと)のある方は</u> 、偶発症が起こることがありますので医療機関でご相談ください。 ◆検査台で身体の方角を何回も変えますので、運動機能が著しく低下している方や衰弱している方は検査できません。
肺がん検診 40歳以上	胸部レントゲン かくたん検査	◆当日、問診で喫煙指数(本数×喫煙年数)が600以上と高い方にはたんの検査をお勧めします。後日3日間のたんを容器に取り、提出していただきます。 ◆6か月以内に血たんの出た方は、医療機関を受診してください。
大腸がん検診 40歳以上	便潜血検査	申込みをされた方には容器を送付しますので、2日分の便を取り、当日持参していただきます。
乳がん検診 40歳以上女性	マンモグラフィー (乳房レントゲン) ◆今年度より、 <u>触診は廃止になりました。</u>	◆ <u>ペースメーカー装着者・豊胸術実施者・乳房温存治療実施者・シャントを入れている方は部位により破損の恐れがありますので、医療機関でご相談ください。</u> ◆ <u>妊娠中の方も安全上、町の乳房検診をお受けいただくことができません。</u> ◆ <u>75歳未満は2方向撮影になります。</u>
子宮頸がん検診 20歳以上女性	細胞診	<u>過去6か月以内に不正出血や月経異常、褐色帯下のあ</u> <u>る方は医療機関での受診をお勧めします。</u>

■演題 大切な人の「想い」とともに

■日時 平成 29 年 6 月 26 日(月) 午後 6:30～

■会場 紀美野町文化センター

■講師 しみず けん
清水 健 氏

入場無料

整理券が必要です

(キャスター「112 日間のママ」著者
一般社団法人清水健基金 代表理事)

■プロフィール

1976年生まれ。大阪府堺市出身。

2001年、読売テレビに入社しアナウンサーとなる。

入社当初から『どっちの料理ショー』『あさパラ!』などの情報バラエティー番組を担当し、「シミケン」の愛称で親しまれる。

2009年からは報道番組『かんさい情報ネットten.』を担当し、2011年から6年間メインキャスターを務めた。タレント、歌手、文化人、スポーツ選手とジャンルを問わず、多くの著名人と親交があり、また多くの医療従事者の方ともつながりをもつ。

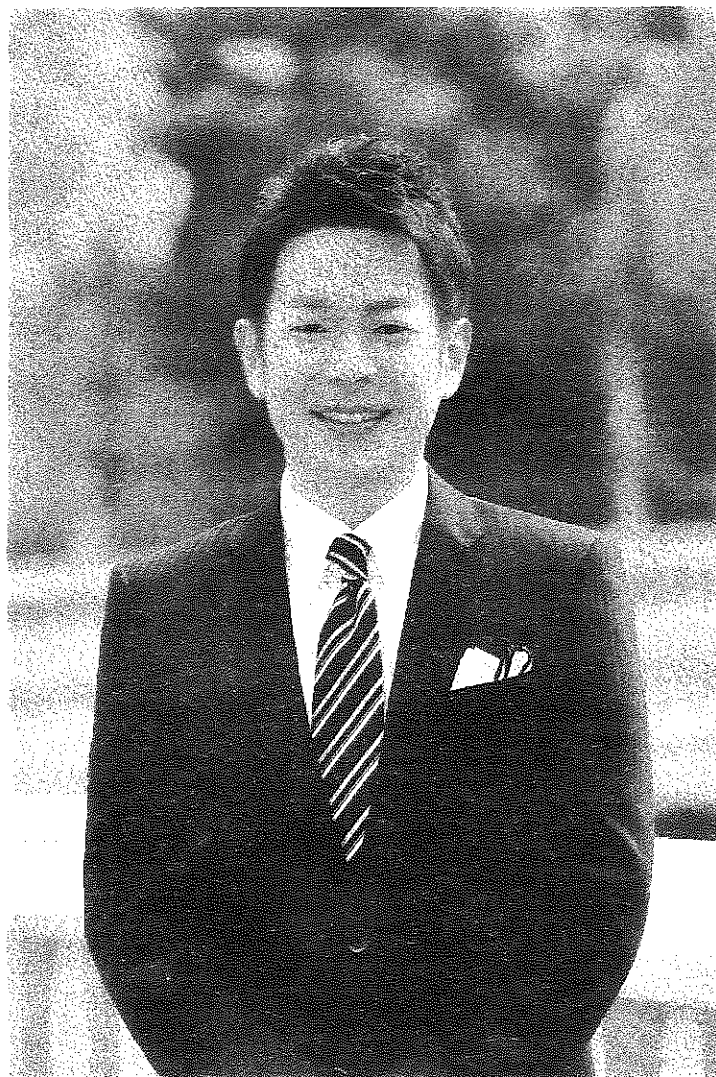
2013年 5月：スタイリストだった、奈緒さんと結婚

2014年10月：長男が誕生

2015年 2月：妻・奈緒さん、乳がんのため逝去（享年29）妊娠中に乳がん（トリプルネガティブ）と診断、「3人で生きる選択」をし、長男を出産した3ヶ月後のこと結婚生活はわずか1年9か月。悲しみの中で育児に仕事に邁進する日々。

2016年2月：自身初の著書「112 日間のママ」を小学館から刊行。

2016年4月：一般社団法人清水健基金を設立し、代表理事に就く手記の収益、講演会の収益などは、入院施設の充実、がん撲滅、難病対策などへの団体へ寄付している。



<整理券配布場所>

中央公民館、小川・志賀野地区公民館、文化センター、美里支所、総合福祉センター、真国・国吉・長谷毛原出張所（配布は各施設開館時間中）

お問合せ 紀美野町教育委員会生涯学習室（TEL 489-5915）

※ 6月1日（木）から整理券を配布します。