

健康づくり◎情報サロン

マチトレ！ご利用案内

保健センター（南町26-1）の三春町営ジム「マチトレ」は事前に登録会を受講していただく必要があります。

6・7月の利用登録会（各12名） ※事前予約

6月 5日（月） 午前9時30分～**満**
8日（木） 午後2時00分～**満**
7月 3日（月） 午前9時30分～
28日（金） 午後1時00分～



申込フォーム

6月のマチトレ開館日

毎週月・水・金曜日
午前9時30分～午後0時30分
午後1時～4時



マチトレHP

※水曜、23日午後はトレーニング室のみ利用可。
※16、19、26、28、30日は午後トレーニング室のみ利用可。総合けんしんのため機能訓練室は使用不可となります。

問 保健福祉課 地域ケア推進グループ ☎ 62-5110

「乳がん集団検診」の予約について

予約枠は残りわずかです！

予約がお済みでない方は、4月送付の「けんしんガイド」をご確認のうえ、お早めに申込みください。

問 保健福祉課 保健医療グループ ☎ 62-5110
FAX 62-0202

乳がん集団検診予定表

実施日	受付時間	対象者	会場
6月14日 水		40歳以上の方で ①今年度偶数年齢となる方 ②奇数年齢の方で、昨年度乳がん検診未受診の方 ※申し込み状況により、すでに定員に達している場合もありますので、ご了承ください。	保健センター
6月15日 木	①午前9時 ②午前10時 ③午後1時 ④午後1時30分		
7月11日 火			
7月13日 木			
7月26日 水			

健康相談・健康教室を開催します

時 6月13日（火）午後1時30分

所 保健センター **申** 不要

内 ▶健康教室「脳トレ体操・いきいき百歳体操」
DVDを見て脳トレや筋力体操を行います。自主サークルの活動に参加しての実施です。

▶健康相談

ご希望の方は保健師が相談対応します。

問 保健福祉課 地域ケア推進グループ ☎ 62-5110

ちょっと糖、気になる、血糖値のはなし

今月の健康テーマは「血糖値」★
血糖値のポイントは「HbA1c」！
HbA1cは、過去1か月程度の血糖値の平均です。
健診が近いからと甘いもの控えても、嘘はつけません。
高血糖を放置すると、糖尿病に進行し、最終的に人工透析となる可能性があります。

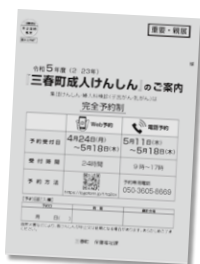


6人／10人中



三春町国保の健診受診者で、血糖が高い方（HbA1c5.6%以上）の割合

まずは、6月1日から始まる「けんしん」について、水色の封筒チェック！



5月31日から6月6日は禁煙週間です

喫煙によるがんや心疾患などの健康被害はよく知られていますが、死亡率にも直結していることをご存じでしょうか？たばこを吸う人は吸わない人に比べて男性は1.6倍、女性は1.9倍も死亡率が高いのです。

また、慢性閉塞性肺疾患（COPD）患者は40歳以上の10%と推計されますが、咳や痰などのほか息切れや呼吸困難など慢性的に進行するため治療が遅れる方が多いのが現状です。

禁煙は、すぐに効果が得られます。1年で肺機能が改善し、5年で肺がんのリスクが低下します。今からでも遅すぎることはありません。この機会にぜひ禁煙にチャレンジしませんか？



問 保健福祉課 地域ケア推進グループ ☎ 62-5110

「つどいの広場」を開催しています

基幹相談支援センターは、悩みのある人やその家族が安心して相談できる場所です。毎週月曜日に「つどいの広場」を開設しています。

障害などの知識や情報を分かち合ったり、悩みを相談したりお互いを支える場です。

参加料は無料ですので、ぜひご参加ください。

時 毎週月曜日 午前10時～正午

所 田村地方基幹相談支援センター

（田村市船引町北鹿又字沼ノ下121-190）

対 田村市・三春町・小野町在住であれば、どなたでも参加できます。

料 無料

申 田村地方基幹相談支援センター ☎ 61-5056