

# 三豊市健康増進計画策定委員を募集します

三豊市では、本格的な少子高齢社会を迎え、すべての市民が生涯を通じて、健康で明るく生きがいをもって、安心して暮らせる社会を実現することを目標に、家庭・地域・学校・職場・行政が一体となった新たな健康づくり計画を作るために、「三豊市健康増進計画策定委員会」を設立します。

この計画は、保健・医療・福祉・教育・環境・産業等あらゆる分野にわたり、市民の生きがいや健康づくり活動を進めるための基本となるものです。

策定委員の皆さんには、調査・統計資料をもとに地域の特性や問題点を洗い出し、市民のニーズを把握し、具体的な生活実感のある目標とスケジュールを立てていただきます。

**応募資格** 三豊市内に居住、または三豊市内の事業所で働き、市役所で開催する会議(年6回予定)に出席できる人

**募集人員** 3人

**任 期** 平成19年4月～平成20年3月

**応募方法** 次の事項を記載した用紙(様式自由)と作文を提出してください。  
(持参・郵送・メール可)

記載事項・・・ 住所・氏名・年齢・性別・職業(勤務先)・電話番号  
作文・・・ 応募の動機や「健康づくり」をテーマに1000字程度

**募集締切** 1月31日(水)

**選考方法** 応募者多数の場合は、選考により決定します。

なお、委員となられた方は、広報みとよ、三豊市ホームページに掲載されることをあらかじめご了承ください。

**応募先** 三豊市健康福祉部保健課

**問い合わせ** 〒769-1593 三豊市豊中町本山甲201-1  
62-1122

Eメール hoken@citymitoyo.kagawa.jp

## 三豊市健康増進計画実態調査アンケートにご協力ください

このアンケート調査(対象者は無作為抽出)は、三豊市健康増進計画策定の基礎資料となるものです。

1月初旬に調査票をお送りしますので、1月19日(金)までに返信用封筒でお返しく下さい。

お寄せいただいた回答は、データを分析して「健康度・生活習慣判定とアドバイス表」を作成し、アンケートにお答えいただいた方にお送りしますので、健康の保持増進にお役立てください。



問い合わせ 保健課 62-1122

# インフルエンザ・かぜにかからないために

## 日常生活での予防は？

- ・体力をつけ抵抗力を高めるために、栄養・休養を十分にとりましょう。
- ・病原菌に近寄らないためにも、人ごみはさげましょう。
- ・室内では適度な温度・湿度を保ちましょう。ウイルスは低温・低湿を好み、乾燥しているとウイルスが長時間空気の中に漂います。
- ・マスクを着用しましょう。極小サイズのウイルスは防げませんが、のどや鼻の湿度を保つことで感染しにくくなります。咳やくしゃみの飛沫から人に感染するのを防ぐ効果もあります。
- ・外出後は、手洗いとうがいをしましょう。



問い合わせ 保健課

# 楽しく知ろう！ 口元美人になる秘訣！

## ホワイトニングってなに？

## 健口とは？

- ・憧れの芸能人の真っ白い歯、私も白くなりたい、でもほんとに白くなるの？・費用は？
  - ・どこに行くとできるの？・害はないの？ etc …
- について、香川県歯科医師会の先生にお話しいただきます。

日時 1月21日(日) 午後1時～2時30分

場所 三野町保健センター

講師 香川県歯科医師会 歯科医師

会費は無料。  
当日直接会場に  
おいでください。



62・1122

## 永康病院 高齢者ドック

永康病院では、平成19年度も70歳以上の方を対象に高齢者ドックを実施しますのでご利用ください。

平成19年度から、新しく頭部MRI検査(身体装具等により検査できない場合があります)も可能です。

対象者 昭和13年4月1日以前に生まれた人

受付期間 1月から12月まで

検査開始 5月から(予定)

検査項目 三豊市人間ドックと同じ

(女性の乳がん・子宮がん検診はできません)  
胃の検査はカメラ・透視を選択できます。

(検査は午前中で終了予定です)

検査費用 男性5,000円 女性4,700円

オプシオン検査(希望者のみ)  
腹部エコー検査 3,500円 頭部MRI検査 6,000円  
骨密度検査 1,800円 肝臓検査 4,000円

申し込み・問い合わせ  
永康病院 83・3001

## 三豊総合病院 健康教室

腎臓病教室

日時 1月18日(木) 午前10時30分～正午

テーマ 調理実習

たんぱく質をおさえてもおいしいメニュー  
減塩食でも工夫次第でおいしく食べられる

糖尿病教室(夜間)

日時 1月11日(木) 午後6時～7時30分

テーマ 血管を守ろう!

脳梗塞と心筋梗塞を予防しよう  
インスリンの何でもQ&A

各教室とも事前予約が必要です。

申し込み・問い合わせ

三豊総合病院 健康管理センター

52・3366(内線1610)

## 三豊市愛育会からのお知らせ

### 研修会 『子どもの救急法』

日時 1月26日(金) 午前10時～11時  
1月28日(日) 午前10時～11時

場所 高瀬町農村環境改善センター 大ホール

内容 救急法の実技と講話

対象 三豊市愛育会会員

主催 三豊市愛育会

### とらまる人形劇団公演『はっけよーい、のこった!』

日時 2月25日(日) 第1回公演 午前11時～正午  
第2回公演 午後1時30分～2時30分

場所 高瀬町農村環境改善センター 大ホール

対象 三豊市愛育会会員

主催 三豊市愛育会

詳しくは、会員に配布する  
申込用紙をご覧ください。

問い合わせ 保健課

62・1122