

## 詫間町総合検診日程のお知らせ

詫間町の総合検診を下記のとおり行います。対象者はぜひ受診しましょう。

検診項目・受付時間	月日(曜日)	場 所	対 象 地 域
胃がん検診 基本健康診査 肝炎ウイルス検診 前立腺がん検診 結核・肺がん検診 大腸がん検診 9:00～10:00	10月10日(水)	箱浦ビジターハウス	箱、生里、仁老浜
胃がん検診 8:30～11:00  基本健康診査 肝炎ウイルス検診 前立腺がん検診 結核・肺がん検診 大腸がん検診 8:30～11:30	10月11日(木)	緑の村管理センター	名部戸、鴨之越、大浜、波止艾、肥地木、船越、伊砂子、積
	12日(金)	マリンウェーブ	水出、北浦、松崎西、松崎東、松崎団地
	15日(月)		須花、浜中、浜北、浜西、新浜西、美浜
	16日(火)		新的場、池尻、桃山、中郷、たくま荘、的場
	17日(水)		蟻の首、雇用促進、マリンガーデン、宮の下、神田下、神田上
	18日(木)		田井、浜田、本村中、本村上、天満、西野団地、松本、高谷
19日(金)		須田東、須田西、新浜、塩生、塩生ケ原、電波、香田東、香田西 上記で受けられなかった人	
基本健康診査 肝炎ウイルス検診 前立腺がん検診 結核・肺がん検診 大腸がん検診 9:30～10:30	22日(月)	粟島開発総合センター	粟島地区、志々島地区
		注) 粟島・志々島地区の人は、胃がん(午前)・乳がん・子宮がん検診(午後)を10月19日(金) マリンウェーブで受診してください。	
子宮がん検診 乳がん検診 (視触診検査) 13:30～14:30	10月11日(木)	緑の村管理センター	荘内全域
	12日(金)	マリンウェーブ	水出、北浦、松崎西、松崎東、松崎団地、須花、浜中、浜北、浜西、新浜西、美浜
	16日(火)		新的場、池尻、桃山、中郷、たくま荘、的場、蟻の首、雇用促進、マリンガーデン、宮の下
	18日(木)		神田下、神田上、田井、浜田、本村中、本村上、天満
	19日(金)		須田東、須田西、新浜、塩生、高谷、塩生ケ原、西野団地、松本、電波、香田東、香田西

平成19年度の総合検診を受診していない皆さんへ

三豊市の検診は10月の詫間町総合検診で最後です。受診を希望していて今年度まだ受診していない人は、お手持ちのお知らせと問診票をご持参のうえ受診してください。なお、当日に問診票の発行もできますので、受付時間内に総合受付までお越しください。詳しくは、保健課へお問い合わせください。

## 献血にご協力を！

### 平成19年度 下半期献血日程

(成分献血は実施しません)

月 日	曜日	時 間	場 所	月 日	曜日	時 間	場 所
10月14日	日	10:00～12:30	桑山小学校	平成20年 1月17日	木	10:00～12:00	財田支所
21日	日	10:00～12:00 13:00～15:00	山本ふれあい公園	29日	火	10:00～13:00	豊中町福祉会館
11月7日	水	10:00～12:00 13:00～15:00	三野支所	2月12日	火	10:00～12:00 13:00～15:00	詫間支所
12月18日	火	10:00～12:00 13:00～15:30	高瀬支所	28日	木	10:00～13:00	山本町保健センター
				3月25日	火	10:00～12:00 13:00～15:00	高瀬支所

## ポリオ予防接種

対象者には、通知します。予診票に同封している注意事項をよく読んで受けてください。

対象地区	財田・山本・豊中・仁尾	高瀬・三野・詫間
日 時	10月3日(水)・24日(水)・31日(水)	10月1日(月)・22日(月)・29日(月) 11月5日(月)・7日(水)
場 所	豊中町保健センター	三野町保健センター
受付時間	13:15～13:45	13:15～13:45

## 入れ歯友の会(財田町)

- ・入れ歯の調子が悪い
  - ・入れ歯の手入れがわからない
  - ・家族が入れ歯をしているので  
入れ歯のことを知りたい・・・など
- 皆さんと語りながら、楽しく入れ歯と友達になりましょう!

**日時** 10月25日(木)  
午前10時～11時  
(受付 午前9時50分～10時)

**場所** 健やかプラザコスモス 2階(財田町)

**参加費** 無料

**申し込み** 不要

今後は、  
11月7日仁尾、  
12月三野、  
1月は詫間で  
実施する予定です。



## 「歯のだべり場」in豊中

歯って? 歯磨きって? 歯周病って?  
今回は、こんなことについて皆さんと考えていきます。

**日時** 10月26日(金) 午後1時30分～

**場所** 豊中町保健センター1階 健診ホール

当日、直接会場へお越しください。  
事前の検査を受けていなくても参加できます。  
今後の「だべり場」は、11月山本、12月財田、  
1月仁尾、2月三野、3月は詫間で実施する予定です。

事前に歯周病の検査を下記の日程で実施します。

### 歯周病検査

唾液で歯周病の検査をします。  
ガムを3分程度噛んで、少し唾液を採取します。

**日時** 10月16日(火) 午前9時～  
(予約制・検査は10分程度)

**場所** 豊中町保健センター1階 健診準備室

**検査料** 無料

**予約先** 保健課 62-1122

**結果** 「歯のだべり場」  
でお渡しします。



## 三豊総合病院 健康教室

### 食べて治して、ハッピーライフ

今月のテーマ ～ 肝臓病 ～

#### 健康学習

**日時** 10月12日(金) 午後2時～3時

**テーマ** あなたの肝臓は大丈夫?

#### 調理実習

**日時** 10月26日(金) 午前10時30分～正午

**テーマ** 肝臓をいたわる食事

### 腎臓病教室

**日時** 10月18日(木) 午後3時30分～5時

- テーマ**
- ・腎臓が悪くなったらどうすればいいの
  - ・腎不全の進行を遅らせるために
  - ・腎臓にやさしい食事

### 糖尿病教室(夜間)

**日時** 10月11日(木) 午後6時～7時30分

- テーマ** 合併症 腎臓 ～透析はイヤ!～  
試食会  
食欲の秋 ひと工夫でエネルギー  
が変わる!

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)

10月8日～14日は『40歳からの健康週間』です

## 放置すると怖い高血圧!!

「血圧が高いから、精密検査を受けるように」と言われても、自覚症状がないからと放置する人がいます。高血圧の状態が続くと、例えば、心臓は過重労働に対応しようと心筋を増やし、大きくなります(心肥大)。また、血管(主に動脈)は、高い圧力に負けまいとして壁を厚くします。高い圧力によって血液の成分が動脈の内壁に入りこんで、それにコレステロールが加わるなどして、動脈硬化をおこしてきます。

放置すると徐々に進行しますので、早めに医師に相談しましょう。



### 高血圧を防ぐために

- ・減塩に努め、カリウム(新鮮な野菜や果実に多く含む)をしっかり摂りましょう
- ・規則正しい生活を送り、十分な睡眠を
- ・肥満を防ぎ適正体重を維持しましょう
- ・安全で長続きしやすい、適度な運動を(主治医のいる人は相談しましょう)
- ・ストレスや急激な温度差にも要注意
- ・アルコールは適量にし、禁煙に努めましょう