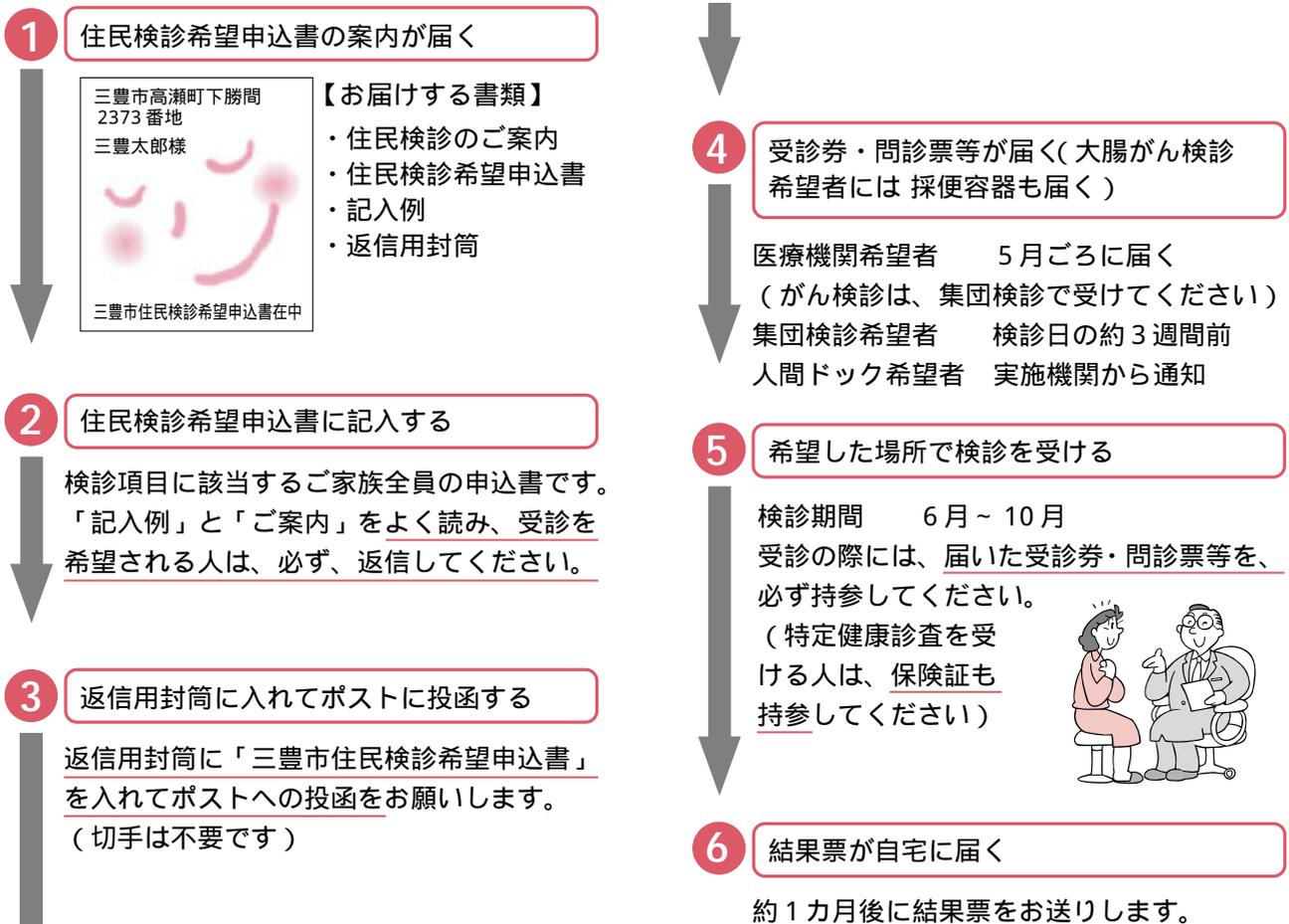


住民検診の希望申込書を返信してください！

平成 20 年度の住民検診希望申込書を各家庭にお送りしています。

2月22日(金)までに必ず、返信してください。なお、妊産婦・長期入院中等の人は、特定健康診査の対象外となります。

《検診の希望申し込みから検診結果が届くまで》



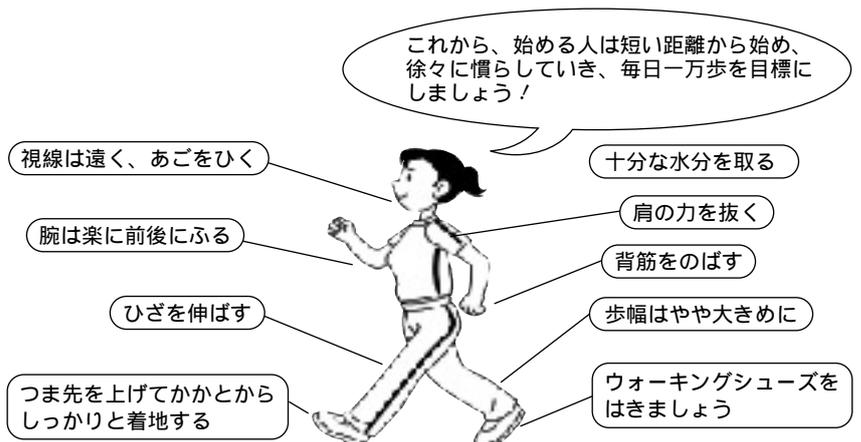
メタボリックシンドロームを予防しよう！ ～ウォーキング編～

特別な準備が不要で、いつでもどこでもできるウォーキングは、メタボリックシンドロームの予防・改善におすすめです。また、気分転換やストレス解消にもなります。仕事や家事の合間など、毎日の生活のいろいろな場面で歩く機会をつくりましょう。

ウォーキングを始める前には必ず軽い体操をしましょう

- ・首筋を伸ばす
- ・ふくらはぎ、ももの内側を伸ばす
- ・ひざの屈伸 など

急激な反動や弾みをつけず、自然な呼吸で行い、息は止めないでください。



肝炎ウイルス検査を希望される皆さんへ

現在、厚生労働省でフィブリノゲン製剤納入医療機関等の公表と、当該製剤を投与された可能性のある人に対して、C型肝炎検査の受診を勧めています。

香川県でも同様の呼びかけをするとともに、相談窓口を設置しています。

下記に該当する人は、C型肝炎ウイルス検査を受診することをお勧めします。ただし、過去に市町で実施している肝炎ウイルス検診を受けたことがある人は対象となりません。

【平成6年以前にフィブリノゲン製剤納入医療機関で治療を受け、下記に該当する人】

当該製剤は、平成6年に、より安全な製造法に切り替わったため、それ以後の肝炎発症報告例はありません。

妊娠中または出産時、大量の出血があった

大量に出血するような手術を受けた

食道静脈瘤の破裂、消化器系疾患、外傷などにより大量の出血があった

がん、白血病、肝疾患などの病気で「血が止まりにくい」と指摘を受けた

特殊な腎結石、胆石除去（結石をフィブリン塊に包埋して取り除く方法）気胸の胸膜接着、腱・骨折片などの接着、

血が止まりにくい部分の止血などの治療を受けた

（詳しくは、治療を受けた医療機関に、直接お尋ねください）

上記対象者以外の人でも、C型肝炎ウイルスに感染している可能性が高いと思われる人は、C型肝炎ウイルス検査の受診をお勧めします。

【検査および相談機関】

機関名	担当	住所	電話番号	肝炎検査日	自己負担金
県西讃保健福祉事務所	保健対策課 感染症担当	観音寺市坂本町 7丁目3番18号	25 - 2052	毎月第2水曜日 午前中(要予約)	無料

問い合わせ 県西讃保健福祉事務所 25 - 2052

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 ~ 高血圧・心臓病 ~

健康学習

日時 2月8日(金) 午後2時~3時

テーマ 血圧をチェックして心臓病予防
聴診器を使って自分の心音を聴いてみましょう

調理実習

日時 2月22日(金) 午前10時30分~正午

テーマ 塩分を控えてもおいしい食事

腎臓病教室

日時 2月21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

糖尿病教室(夜間)

日時 2月7日(木) 午後6時~7時30分

テーマ 糖尿病の検査の数字...
ヘモグロビンエーワンジ
~ Hb A1c が大切です ~
試食会...野菜をおいしくたっぷり食べて、血糖安定!
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)

歯のだべり場 in 三野

日時 2月27日(水) 午後2時~

場所 三野町保健センター

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。
次回は、3月に詫間町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

だ液で歯周病検査をします。
ガムを3分程度かんで、少しだ液を採取します。

日時 2月19日(火) 午前9時30分~
(予約制・検査は10分程度)

場所 三野町保健センター

検査料 無料

予約先 健康課 73-3014

結果 「歯のだべり場」でお渡しします。