

# 4月・5月の保健行事予定表

(4月1日～9日の予定は、広報いの3月号をご覧ください。都合により変更する場合がありますのでご

日曜日	月曜日	火曜日	水曜日
4/10	11 胃がん検診予約開始日 ＜4月15日(金)まで受付＞ 検診日5月17日(火) (波川・鎌田) 検診日5月18日(水)19日(木) (西浦1～3、東浦、八代) 検診日5月24日(火)25日(水) (西浦4～9、北浦、藤ヶ瀬、泉の本)	12 	13 □育児相談 天王C ポリオ(H9.10.14～H17.1.13生) 天王C (受付13:30～14:00)
17	18	19	20 □育児相談 すこやかC ポリオ(H9.10.21～H17.1.20生) 枝川C (受付13:30～14:00)
24	25	26	27 ポリオ(H9.10.28～H17.1.27生) すこやかC (受付13:30～14:00)
5/1	2 	3	4
8	9	10 小野公民館(小野・成山) 胸部検診 9:00～10:00 基本健康診査 9:00～10:00 大腸がん容器配布 9:00～10:00 鹿敷生活改善センター(鹿敷) 胸部検診 13:30～14:30 基本健康診査 13:30～14:30 大腸がん容器配布 13:30～14:30	11

注)本川地区の健康相談の日程は、回覧でお知らせしています。

□育児相談(受付9:30～10:30)

○1歳6か月児…1歳6か月児健診(受付13:00～14:00)

○4か月児…4か月児健診(受付13:00～14:00)

## 『対象年齢が 変わりました』

- 胸部検診 40歳以上の方
  - 子宮がん検診 20歳以上の方(2年に1回の受診となります。)
  - 基本健診 35歳以上の方  
(吾北地区・本川地区)
- ※ 伊野地区は従来通り35歳以上の方を対象に実施します。

結核予防法の二部改正により、平成17年4月から結核検診の対象者が、65歳以上となりました。これは、高齢者の結核罹患率が若年者に比して極めて高いため、65歳以上が結核予防政策として有効となりうる年齢層と見直されたためです。

胸部検診は、結核検診と肺がん検診を併せて実施しており、肺がん検診は引き続き40歳以上を対象に実施するため、肺がん検診の年齢に合わせ、胸部検診は40歳以上を対象として実施します。

### 問い合わせ先

- ほけん課 ☎893-3811
- 吾北総合支所ほけん福祉課 ☎867-2312
- 本川総合支所ほけん福祉課 ☎869-2114

## 『あったかい昼食を あつたかひ昼食を』

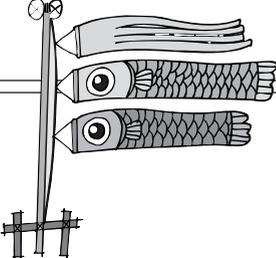
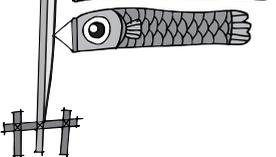
1月27日、伊野町食生活改善推進協議会(ヘルスメイト)の皆さんから一緒に食事を作り楽しく食べましようという温かいお誘いの声を掛けていただきました。

当日は、作業所メンバー15名と老人クラブ、JA女性部の方々、総勢48名で和やかに行われました。この日を全員が楽しみにしており、当日は大はりきりでエプロンと三角巾をキリリと締め、多くの方々に指導をされながらメニューのエビ天巻き、豚肉と水菜の豆乳煮、りんごサラダ、ヨーグルト蒸しパンを楽しく作ることができました。



なのはな作業所  
利用者・職員一同

ご了承ください。)

木曜日	金曜日	土曜日
14 ○ 1歳6か月児 (H15.8.11~H15.10.14生) すこやかC	15	16
21 ○ 4か月児 (H16.11.25~H17.1.21生) すこやかC ◆献血	22 勝賀瀬小学校(中追・三瀬) 胸部検診 8:00~10:30 胃がん健診 8:00~10:00 基本健康診査 8:30~10:30 大腸がん容器回収 8:00~10:30	23 
28 下八川(吾北)下八川小体育館 胸部検診 7:30~8:30 胃がん健診 7:30~8:30 基本健康診査 8:00~9:00 子宮がん健診 8:00~9:00	29	30
5 	6 子宮がん検診予約開始日 〈5月13日(金)まで受付〉 検診日5月31日(火)(枝川地区)	7
12 	13	14 

◆献血(4/21)…四国電力(株)本川電力センター(受付10:00~12:00)  
本川総合支所(受付13:30~15:30)

すこやかC……すこやかセンター伊野  
天王C……天王コミュニティーセンター  
枝川C……枝川コミュニティーセンター

## 平成16年度 基本健診結果

平成16年度の町で実施された基本健診は、3,621人の方が受診しました。その結果最も多かったのが高血圧・虚血性心疾患で、その数は1,414人、受診者の約40%を占め、他の疾患を大きく上回っています。高血圧になると、動脈硬化が起こりやすく、脳梗塞や脳出血を引き起こす恐れがあり、また心臓への影響も大きく侮ることはできません。食生活を見直すなど生活習慣改善に努め、血圧をコントロールするよう心がけましょう。

自分の健診結果をもう一度確認してください。自分の健康状態をよく知り、その結果を日常生活に生かしていくことが大切です。

そこで、高知大学医学部附属病院の久保亨先生の「高血圧と心肥大」についての資料の抜粋を掲載します。

《高血圧と心肥大》  
心肥大は心臓の壁である筋肉の厚さが厚いことを言い、慢性的な心臓に対する負荷に

よって生じます。

では、どのような原因で心肥大は起こるのでしょうか。最も多い原因は高血圧です。我が国では、65歳以上の高齢者の半数以上は高血圧であると言われていています。血圧が高くても多くの方は、ほとんど症状がないために放置してしまいがちですが、長年にわたる血圧が高いと心臓によい負担がかかり心肥大が起こってきます。実際に高血圧は心臓だけでなく、脳卒中や腎不全などさまざまな臓器に障害を引き起こします。

日常生活で注意する点として、「高血圧を指摘された際には、心肥大を含めた臓器障害を予防するために高血圧の治療を行う。」「心肥大を指摘された際には、放置せず病院で精査を受け、心肥大を招いた原因に応じた治療を行う。」ということですが。

高血圧や心肥大はそれ自体には症状がありませんが、自覚しないうちに病気が進行していきます。将来の健康のためにはしっかりと治療していくことが重要です。