



## 健診を受け忘れてないですか

下記のとおり健診を実施しますので、受診されない方は、この機会に受診されますようお知らせします。

▶ **電話予約受付期間**

8月4日(月)～8月8日(金) 8:30～17:30

▶ **実施日** 8月25日(月)

▶ **健診内容**

▶ **対象地区**

全地区

▶ **実施場所**

すこやかセンター伊野

▶ **検診手数料**

無料

▶ **申込方法**

直接電話で申し込んでください。

▶ **申し込み**

ほけん課(すこやかセンター伊野内)

☎ 893-3811

※ただし、妊娠中の方はご遠慮ください。

区分	時間	対象者
特定健診	8:00～10:00	・40～74歳の国保加入者 ・40～74歳の国保以外の保険の家族の方 (ただし、受診券がお手元にある方)
健康診査		・35～39歳の国保加入者 ・75歳以上の方 ・35歳以上の生活保護者
胸部検診	8:00～10:00	40歳以上の方(職場検診等機会のない方)
胃がん検診	8:00～10:00	妊娠中の方はご遠慮ください。
大腸がん検診 採便容器 回収	8:00～10:00	40歳以上の方(職場検診等機会のない方)



## 生活習慣病予防教室のご案内

4月から特定健診が始まりました。いの町が実施している集団健診の健診結果のお知らせには、メタボリック判定が記載(40～74歳)され、自分がメタボリックシンドロームに該当するかどうか一目で分かるようになりました。メタボリックシンドロームは、そのまま放置しておく、心筋梗塞や脳卒中などの命に関わる重大な生活習慣病を引き起こす危険があります。「最近お腹周りが出てきた」、「ちょっと血圧が高くなってきた」などの、体からのSOSを放置し、取り返しのつかない

いことにならないよう日頃から生活習慣を見直していきましょう。

いの町では今年度3回シリーズで生活習慣病予防教室を実施します。第1回目の今回は、ヘルスマイトと一緒に調理学実習や医師の分かりやすい講義、取り組みやすい運動の紹介など、生活習慣病予防のための講座を実施します。(2回目以降も広報等でお知らせします。)お気軽にご参加ください。

\*午前のみ、午後のみ参加も可能です。お問い合わせください。

▶ **日 時** 9月10日(水) 10:00～15:40

10:00～12:00	・バランスのとれた食事について 調理実習	ヘルスマイト (食生活改善推進員)
12:00～13:00	・昼食(自分たちで作った食事をいただきます。)	
13:00～14:30	・「生活習慣病とメタボリックシンドローム」	高慶 承平 医師(関田病院) 前田 郁 健康運動指導士
14:40～15:40	・「動かそう体、燃やそう脂肪」	

▶ **場 所**

すこやかセンター伊野 大会議室・食生活改善教室

▶ **持ってくるもの**

(調理実習に参加される方のみ) 500円・エプロン・三角巾

▶ **服 装**

動きやすい服装と靴で参加してください。

▶ **定 員**

調理実習のみ50名までとさせていただきます。

▶ **申込締切**

9月5日(金)

▶ **申込・問い合わせ**

ほけん課(すこやかセンター伊野内) ☎ 893-3811

## 高知大学医学部附属病院看護職員募集

採用予定日	平成21年4月1日
職 種	助産師、看護師
資 格	免許所有者又は取得見込者
待 遇	本学規則による

勤 務	1週40時間勤務(4週8休)
応募方法	履歴書(写真貼付)等を郵送又は持参
募集期間	8月1日(金)～9月5日(金)
試験日	9月27日(土)

応募先・問い合わせ 高知大学医学部・病院事務部総務管理課人事グループ ☎ 880-2224