

# 保健センターだより

保健センター ☎ 83-9677 ☎ 83-9678

## 成人健康検査

### ●とき

日にち	時間
10月1日(木)	13:30~15:00
10月2日(金)☆	9:00~10:30
10月23日(金)	16:00~18:00
10月26日(月)☆	9:00~10:30
10月27日(火)☆	

☆子宮頸がん検診あり(予約制)  
対象：20歳以上の女性  
料金：1,200円  
(東浦町国民健康保険加入者は無料)

### ●ところ 保健センター

### ●対象

昭和51年4月1日～  
平成9年3月31日生まれの方

### ●内容

血圧測定、尿検査、血液検査(脂質・肝機能・腎機能・血糖・貧血)

※31～39歳の方は糖尿病検査(HbA1c)も実施

※過去に受診を希望した方へのみ案内を送付。9月下旬までに届かない方、受診したい方は保健センターへ。職場で受診済みの方、妊娠中・治療中の方は受ける必要はありません。



## 糖尿病予防ウォーキング教室

糖尿病とは、血糖値を下げるインスリンの働きが鈍くなることで、慢性的に血液中のブドウ糖の濃度が高くなり引き起こされる病気です。放置すると眼・腎臓などの毛細血管や脳・心臓の血管が動脈硬化を起こし、さまざまな合併症を招きます。

糖尿病の一手手前である「糖尿病予備軍」は糖尿病患者の約6倍

といわれています。生活習慣の改善で糖尿病を予防しましょう！

### ●とき

10/8、22、11/5、19、12/3、17、H28.1/7、21(各木曜日 全8回)

午前9時30分～正午

※別日で事前身体計測あり

### ●ところ 保健センター

### ●内容

ウォーキング、ストレッチ、講話

### ●対象

町内在住の40～74歳の方でHbA1c値が6.0～7.5の方

### ●定員 35名程度(先着順)

### ●受講料 無料

### ●申し込み

10月1日(木)までに保健センターへ(電話申込可)

## 9月10日～16日は自殺予防週間

### ～かけがえのない命

### 自殺を社会全体で防ぎましょう～

日本では昨年、約2万5千人の人が自殺しています。自殺に至る多くの方たちにこころの不調がみられます。こころの声に耳を傾けて大切な人の命を守りましょう。

### ●相談窓口

【町内(保健センター)】

こころの保健室(面接相談、予約制)  
毎週金曜日午後

【県内】

・あいちこころほっとライン365  
毎日午前9時～午後4時30分

☎052-951-2881

・名古屋いのちの電話(24時間)

☎052-931-4343

・メンタルヘルス相談(半田保健所)

毎週月～金曜日

午前9時～午後4時30分

☎0569-21-3341

## 知多半島地域こころの健康フェスティバル

生と死に向き合いながら生きていくこと、障がいがあっても地域の中で人として生きていたいと思うことを大切に考えましょう。

### ●とき 9月26日(土)

午前10時～午後4時

### ●ところ 知多市勤労文化会館

☎知多市緑町5-1

### ●内容

・当事者交流会「あなたのこころとセッション～幸せ自慢不幸自慢～」

・講演「今を生きる～精神科医が語るこころの苦しきのやわらげ方～」

・対話「今を生きる～当事者さんと対話～」

その他、バザー、パネル展示など

### ●講師

南知多病院 理事長 たなか まこと 田中 誠氏

### ●問い合わせ

知多半島地域こころの健康づくり連絡協議会事務局  
ワークルームかもめ

☎0569-82-5137