



ドクター久保の

# 健康ワンポイント

## 特定健診・長寿健診を

受けましょう

高血圧・糖尿病・脂質異常症・高尿酸血症などの生活習慣病は、バランスの取れた食生活や適度な運動習慣を身に付けることにより、重症化しないよう注意ができます。そのため、毎年健診を受け、健康状態を確認することが重要です。昨年、健診を受けていない人は、ぜひ受けてください。受けない人によくある理由を挙げますので、健診の捉え方を変えてみませんか。

◎今は元気で体調もよいので受けない。↓健診は自覚症状がなく、元気だと思っている人が受けるべきものです。生活習慣病は、初期には症状がないことが多いです。

◎持病があり、かかりつけ医で血液検査も受けているので、健診は受けない。

↓かかりつけ医が行う血液検査は、持病に関わる項目に限定されていることがあります。体全体をチェックするためにも、健診を受けましょう。

◎仕事や家事で忙しく、健診を受ける時間がない。↓忙しいからこそ、健診を受けることが重要です。病気の発見が遅れると、治療に多くの時間を費やすこととなります。毎年、健診を受ける時期を決めて予定に入れておくと、受け忘れることが防げます。

町では、特定健診・長寿健診の受診対象者に、健診のお知らせを郵送しています。東郷診療所など町指定医療機関で健診を受ける人は、保険証と同封した受診券を忘れずにお持ちください。健康づくりに意識的に取り組みチャレンジシートにポイントを集めると、優待サービスが受けられる「いきいきとうこう健康マイレージ」が今年も6月から始まります。特定健診・長寿健診を受けると、5ポイントたまります。

各種がん検診も1項目ごとに5ポイント獲得できるので、検診を組み合わせ受けて、ポイントをためましょう。

日ごろから健康に自信があり、かかりつけ医がいない人も、この機会に健診を受けましょう。

# 図書館だより

## 図書館行事

### おはなし会

▼とき 5月26日(土)午後2時30分～3時30分

▼ところ 図書館お話しコーナー

▼内容 絵本などの読み聞かせ

### お楽しみ会

▼とき 5月12日(土)午後2時30分～3時30分

▼ところ 町民会館3階視聴覚室

▼内容 絵本などの読み聞かせ、映画会「日本の昔ばなし」

## 5月の休館日

毎週火曜日(1日、8日、15日、22日、29日)と蔵書点検期間(16日(水)～25日(金))

※蔵書点検期間は、ホームページからの予約はできません。

※5月2日(水)～14日(月)は、蔵書点検前の長期貸し出しを行います。

## 新着図書

### 一般向け

『地下鉄道』コルソン・ホワイトヘッド  
『岩石はどうしてできたか』諏訪兼位

『技術解体新書』  
風間八宏、西部謙司

『めざすは認知症ゼロ社会！』

マート・エイジング』

川島隆太

### 児童書・絵本

『かのこと小鳥の美容院』  
市川朔久子

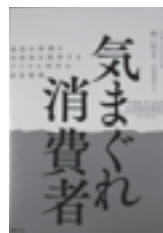
『ともだちのやぐそく』中川ひろたか

『同級生は外国人!? 1 どうしてルールが守れないの?』吉富志津代監修

『悩み部』の平和と、その限界。』麻希一樹

『恐竜20』

滝口あきはる



問い合わせ  
町立図書館(町民会館内)  
☎0561(38)2900