

東郷診療所所長の  
久保奈津子です。



ドクター久保の

# 健康 ワンポイント アドバイス!

## 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・高尿酸血症は、始めのうちは自覚症状がなく、知らない間に病気が進行してしまいます。

さらに動脈硬化を起こし、狭心症や心筋梗塞などの心疾患や脳卒中にかかるリスクが高くなります。

健康状態を把握するため、特定・長寿健診を受け、食事や運動などの生活習慣を見直すことが大切です。

75歳以上の長寿健診には、栄養状態を評価する検査項目として、アルブミンがあります。アルブミンは、たんぱく質の一種で、体のさまざまな組織をつくる材料となります。

不足すると貧血や骨折、肺炎や結核などの感染症、さらには脳出血まで起こす恐れがあります。アルブミン値を確認し、食事の内容を見直しましょう。

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、同封された受診券と保険証を忘れずにお持ちください。

●男性に対する風しん抗体検査と定期予防接種のご案内

2019年度から、昭和37年4月2日～54年4月1日生の男性を対象に、風しん抗体検査と風しんの定期予防接種を実施します。

また、昭和47年4月2日～54年4月1日生の男性に対して、抗体検査・定期接種の案内・クーポン券の送付を健康推進課が実施します。

なお、昭和37年4月2日～47年4月1日生の男性で、クーポン券を希望する場合は、健康推進課で発行しますので、お申し込みください。

4月にご自宅に送付があったクーポン券は、健診を受けるときに、受診券と保険証と一緒に持参しましょう。

日ごろから健康に自信があり、かかりつけ医がない人も、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4日、25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11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 チップとデール「リスの汽車ごっこ」、「リスのいたずら合戦」

### 5月の休館日

毎週火曜日(7日、14日、21日、28日)

と蔵書点検による休館(15日～24日)。

※蔵書点検中はインターネット予約を受け付けていません。また、5月13日(月)までは特別貸出を行います。

### 新着図書

#### 一般向け

『あなたがひとり生きていく時に』

田沼茂紀 監修



知っておいてほしいこと』

辰巳渚

『つくもがみ笑います』

ます 畠中恵

『天井美術館』

五十嵐太郎ほか

『12色で描けるはじめての日本画教室』安原成美

『鳥くんの比べて識別!野鳥図鑑』

670 永井真人

児童書・絵本

『ウィリーのぼうけん』

マーガレット・ワイス・ブラウン

『『いたいっ!』

がうんだ大発明』

バリー・ウィッテンシユタイン

『少女は森から』

やってきた』

小手鞠るい

『そらのうえのそ』

うでんせん』鎌田歩

『個性ハッケン!5いのちを守る』

田沼茂紀 監修



問い合わせ  
町立図書館(町民会館内)  
☎0561(38)2900