

# 健康づくりはかかんたん

いつも頑張って働いている私たちのからだも、ときには故障を起すことがあります。健康診断は、自分では気づかないからだの危険信号を早期に発見する大きなチャンスです。健診で現在のからだの状態や生活習慣をチェックして、より健康な明日を迎えましょう。

## 健診を上手に受けるポイント

<p><b>年1回は必ず受ける</b></p> <p>年齢、性別がわかっているから大丈夫という気持ちで、健康診断を受けずにいることは、健康を自分で管理できていない状態です。健康診断は、自分では気づかないからだの危険信号を早期に発見する大きなチャンスです。</p>	<p><b>検査結果をこまめに確認</b></p> <p>検査結果を受け取った後、必ず結果を確認してください。異常値があれば、医師から説明を受け、必要に応じて治療や生活習慣の改善をお願いします。</p>	<p><b>健診の結果は記録しておく</b></p> <p>健康診断の結果は、今後の健康管理のために記録を大切にしてください。医師に結果を伝え、必要に応じて治療や生活習慣の改善をお願いします。</p>	<p><b>検査後の“浮気”は禁物</b></p> <p>検査後に過度な運動や飲酒、喫煙を控えてください。また、検査結果を他人に勝手に見せたり、インターネットで公開したりすることは、個人情報保護の観点から避けましょう。</p>
---	---	--	---

## あなたの中から大丈夫？ みんなが受けよう 基本健康診査(成人病検診)

南国市では、公民館などで行う集団健診と同じ検査を市内の病院や診療所などの医療機関で行う、基本健康診査(成人病検診)の施設健診を実施しています。

なお、九月と十月に集団健診を実施する予定になっている地区は、どちらを受診されるかまいません。ただ、肺がん・結核予防レントゲン検査は施設(病院)で行う予定です。

今年も左表の通り実施しますので、今年まだ受診されていない方は、この機会にぜひ受診してください。

健診では実施していませんので、地区での集団健診で受診してください。

※自分の希望する医療機関・健診日を申し込んでください。

医療機関	受付時間	定員/日	住所	電話	備考
市原内科小児科	午前 9:00-11:30 午後 1:30-5:00	10	大塚甲 1774-1	03515	
稲生診療所	午前 9:30-12:00 午後 2:00-5:00	20	稲生 707-1	03311	水曜日を除く
岡豊病院	午前 9:30-12:00 午後 実定しない	10	岡豊 689-1	02345	
尾木内科医院	午前 実定しない 午後 2:00-5:00	5	藤原 1431-5	02787	水曜日を除く
川日内科	午前 9:00-12:00 午後 2:00-6:00	30	後免町 4-2-7	02501	
川村胃腸病院	午前 9:00-12:00 午後 2:00-5:00	10	立庄 570	03030	
川本胃腸科内科	午前 9:00-12:00 午後 2:00-5:00	10	駅前町 3-2-24	02543	
北村病院	午前 9:00-12:00 午後 2:00-5:00	20	東岡 1331-3	02101	
小松診療所	午前 9:00-12:00 午後 2:00-5:00	5	稲生 936	03334	曜日の除く
善見寺内科	午前 9:00-11:30 午後 実定しない	5	大塚甲 1191	03925	9,20日を除く
高日内科	午前 実定しない 午後 1:30-5:00	15	大塚乙 1251-8	03925	水曜日を除く
谷医院	午前 8:00-12:00 午後 4:00-6:00	8	片山 1241	03335	
鍋島医院	午前 8:30-11:30 午後 実定しない	5	園分 1801	04030	
南国病院	午前 9:00-11:00 午後 実定しない	5	大塚甲 1471-3	03137	
南国中央病院	午前 9:00-12:00 午後 2:00-5:00	30	後免町 3-1-27	03001	
西田順天堂内科	午前 8:30- 午後 5:00	10	大塚甲 757-3	01881	曜日の除く
農協総合病院(診療科センター)	午前 9:00-10:30 午後 実定しない	7	大塚甲 1571	02181	水曜日を除く
東川整形外科	午前 9:00- 午後 5:00	10	大塚甲 2311-2	03261	曜日の除く
藤原病院	午前 10:00-12:00 午後 2:00-5:00	30	大塚乙 995	02112	
宮田整形外科	午前 9:00- 午後 5:00	10	藤原 49-1	03885	曜日の除く
山本循環器内科	午前 9:00-12:00 午後 2:00-5:00	20	駅前町 3-1-41	02575	曜日の除く
吉川診療所	午前 8:30-12:00 午後 実定しない	5	坂町 172	01100	

※眼底検査は医師の指示のあった方のみ農村健康管理センターで受けていただくことになります。



■とき 10月7日(金)、12日(土)、13日(日)、14日(月)、18日(金)、19日(土)、20日(日)、21日(月)、25日(金)、26日(土)の10日間

■対象 四一歳以上の国民健康保険被保険者(この中で、まだ集団健診を受けていない方(現在病院などで治療を受けている方や、職場などで受診機会のある方はご遠慮ください))

■検査項目 身体測定、血圧測定、尿検査(蛋白・糖・潜血)、血液検査(コレステロール・肝機能・貧血など)、診察、心電図、その他(医師の指示があった方は農村健康管理センターで眼底検査)

■料金 ▼四十歳以上六十九歳……70円 ▼七十歳以上の方と非課税、生活保護世帯、身体障害者などの方……無料

※申し込み、お問い合わせは南国市保健福祉センター(037373)まで(申し込みは9月14日(木)までに電話でお願ひします)

南国市は平成五年、厚生省の新規事業「健康文化と快適な暮らしのまち創造プラン事業」の指定を、全国十八都市の一つとして受けました。そこで、地域の特徴ある健康文化都市にするため、各地域の健康づくり推進委員さんの協力でアンケート調査を実施する。市民の代表の方を中心に「健康文化都市・南国健康ライフプラン策定委員会(総江中幸吉氏)」を組織。平成五年十月より策定委員会ワーキング部会などを兼ね、平成六年三月三十一日に「優

## 健康ライフプラン「優3ゆめ1」リーフレット制作

「3ゆめ1」というタイトルで「優3ゆめ1、健康づくりはかかんたん、たかんたん」をキャッチフレーズにした南国健康ライフプランができました。このたび、南国健康ライフプラン「優3ゆめ1」の内容をまとめた別冊のリーフレットが出来上がりましたので、市民の皆さんに積極的に参加ご協力いただけますよう、お手元に配布します。「優3ゆめ1、健康づくりはかかんたん」を合言葉に、健康文化都市南国を目指しましょう。

## 健康文化都市「南国」シンボルマーク募集

南国健康ライフプラン「優3ゆめ1」の策定を記念し、シンボルマークを募集します。南国市の鳥で、国の特別天然記念物長尾鶏をモチーフにした健康文化都市南国のシンボルとして親しみと好感が持てるものをお持ちしています。

◆応募規定

- B5判白色用紙を使用
- 画具、彩色は自由
- 天地を明確に示すこと
- 作品裏面に作品説明、住所氏名(ふりがな)、年齢、職業または学校名、性別、電話番号を併記
- ◆応募点数制限なし(ただし)

用紙1枚につき1作品  
◆自作未発表作品に限る  
◆作品の返却はしません

◆応募先 〒783 南国市大塚甲320 南国市保健福祉センター(08888)7373

■賞 採用1点 賞金10万円

■主催 南国市

■締め切り 平成6年10月20日(必着)

■発表 平成6年11月上旬採用者に直接通知

採用作品の著作権は主催者に帰属し、必要により一部修正することもあります。

## 第6回 健康づくり講演会



楽しくできる健康づくり

テレビ、ラジオ、映画、舞台などで活躍するベテラン俳優ケイ・シロ高峯氏を講師に迎え、芸能生活一筋の人生模様、舞台の裏・表、自分を支え励ましてくれた人との、めぐりあいの交遊録、独自の発想から生み出した健康法、人生を楽しく豊かに生きる発想法などバラエティーに富む内容、話題の豊富さとユーモアいっぱいの講演は多くの人を楽しませます。

## ふるさと 思い出



森本市郎さん・岡豊町出身  
(岐阜教育大教授)

## 雑感

去る7月末、大塚のNさんと共に、東北の山を歩いた。白神山地のブナの森からわき出る水のうまかったこと。それはまさに、甘露というにびつたりであった。

その昔、私の生家の近くにも、よいわき水の出る井戸があった。今はどうなっているだろうか。よい水が出るためには、よい山や谷が必要である。山行の終わりに近い日、東北のある町からNさんが切符を買うことになった。「南国市後免まで」。駅員はニヤリとしながらどこにあるかわからない。御免は通しても後免はなかなかわからない。「土讃線の後免です」「土讃線はどこにあるのですか」「四国です」。やっと通じる。ひと昔前の国鉄職員ならどんな応答をしたらだろうか、とふと思った次第であった。山を歩いていて、思うことであるが、どの山にも個性がある。市や町にも個性がないとつまらない。

世界でも美しい都市の一つとして定評のある、スコットランドのエディンバラの都市計画は、300年前にできたことと聞いたことがある。

どうか南国市も全体のデザインを考えた、21世紀に向けての、特色のある町づくりをして欲しいと思う。

最後に駄句一つ  
地下鉄の親子むつみて居る真夏  
(岐阜県岐阜市在住)

■とき 平成6年10月1日(土)午後2時

■ところ 南国市保健福祉センター

■同日開催 ミニ健康展、変わった健康診断(午前10時~午後4時30分)

■主催 南国市

■共催 南国市健康づくり推進協議会、南国市食生活改善推進協議会