

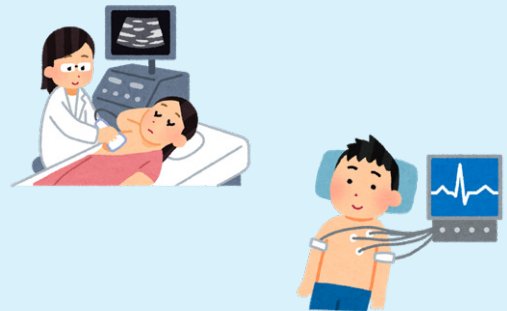
令和2年度 特定健診・がん検診の受診は年内に!!

健(検)診はあなたの健康状態を知るための大切な機会です。

毎年継続して受診することは、自分の健康度チェックのほか、がんなど疾病の早期発見、早期治療にもつながります。まだ受診していない人は、以下の健(検)診は医療機関でも実施していますので積極的に受診しましょう。

なお、各種健(検)診を実施している医療機関は、送付済の受診券または医療機関一覧表をご覧ください。

健(検)診の種類	受診券の種類	実施期間
特定健診・基本健診	緑・黄色の受診券	本年度は 12月23日(水)までの実施です。
前立腺がん検診	青色の受診券	
肝炎ウイルス検診	白色の受診券	
子宮頸がん検診	緑色の字の受診券	
大腸がん検診	紫色の字の受診券	



※市の結核・肺がん検診、胃がん検診、乳がん検診は、医療機関での個別検診を実施していません。受診を希望する人で、受診券が手元にない場合は健康増進課(☎72-8295)までお問い合わせください。

歯、かみしめていませんか？

食事以外の時間、あなたの歯はどうなっていますか？上下の歯と歯が当たっていませんか？

上下の歯は、1mm程度離れているのが良いポジションです。常に上下の歯が接触していたり、かみしめや食いしばりがあると、口の周りの筋肉が萎縮し、顎関節症や歯のすり減り、肩こりや頭痛の原因となります。寒い時期や過度のストレスを感じている時は、知らずに歯をかみしめていることが多いため注意が必要です。

人生100年時代、何歳になっても自分の歯で食べるためには、歯磨きなどのケアだけでなく、歯に負荷を与えないことも大切です。よくかんで食べ、食事以外の時は歯と歯の間を離しましょう。



かしこく歳を重ねるための豆知識

くらし・健康づくりに役立つ情報をお届けします！
問)長寿介護課 ☎ 72-8221



ロコモ対策していますか？

介護が必要となる原因の第1位は、運動器(骨や筋肉・関節・神経など身体を動かすしくみ)の障害であることをご存じですか？運動器の障害のために、歩いたりする機能が低下した状態を“ロコモティブシンドローム(運動器症候群)=ロコモ”と言います。

ロコモの7つのチェック項目をご紹介します。これらはバランス能力や筋力、歩行能力や持久力をチェックするもので、一つでも心当たりがある人は、ロコモの心配があります。

チェック項目
1 片脚立ちで靴下がはけない
2 家の中でつまづいたり、すべったりする
3 階段を上がるのに手すりが必要
4 掃除機がけや布団の上げ下ろしなど家の仕事が困難
5 牛乳パック2本程度の買い物を持ち帰るのが困難
6 15分くらい続けて歩けない
7 横断歩道を青信号のうちに渡れない

ロコモは回復が可能です。症状がある人は、かかりつけ医に相談しながら、運動や栄養改善に取り組みましょう。



北上医師会コラム

～健康の基本は運動ですが～



健康と運動、食事に関しては常々興味を抱いていて、テレビや本・雑誌には注意を払っており紹介された運動などを時々実践しています。

テレビのある身近な生活情報番組で、数年前に放送された「スロージョギング」もその一つです。歩く速さで走ればよいと、70歳過ぎの腰の曲がったおじいさんが若者や壮年の人に交じって走っていました。

スロージョギングの方法は、①背筋を伸ばす②やや前傾姿勢③足は押すだけ、蹴らない④ニコニコおしゃべり⑤きつかったら歩くことが特徴で、1日30分(10分×3回でもよい)を目安に、会話ができる程度の速さで走る

ことや、腰が痛い人はジョギングをしないことなどが紹介されていました。

この番組を見たころスキーを再開したのですが、大会コースを小中学生がノンストップで滑り降りるのについていけませんでした。そこで冬場以外はスロージョギングを始め、10km走れるようになったころからノンストップの滑走ができました。生活習慣病や認知症の予防のために運動の効果は絶大です。大切なことは、運動自体を目的とするのでは長続きしにくいので、何かの運動に楽しみを見だし、そのために鍛えるのが運動継続の秘訣かと思います。(むらさきのクリニック 岡本和美)

休日当番医(9時～17時)

月日	当 番 医	
11月29日 (日)	及川脳神経内科クリニック 立花10-28-1 ☎65-3811	わたなべ脳神経外科クリニック 町分18-96-1 ☎65-5777
12月6日 (日)	しゅういちろう内科クリニック 村崎野17-167-3 ☎72-6567	藤田眼科医院 上江釣子17-204 ☎71-5222
12月13日 (日)	坂の上野田村太志クリニック 上野町四丁目2-15 ☎65-1111	よしだ整形外科クリニック 鬼柳町荒高34-1 ☎62-5525
12月20日 (日)	日高見中央クリニック 北鬼柳22-46 ☎61-0888	ささもり耳鼻咽喉科医院 柳原町三丁目11-16 ☎64-6644
12月27日 (日)	きたかみ駅前内科クリニック 大通り一丁目3-1 2F ☎61-3372	菅整形外科医院 上江釣子16-51-2 ☎77-5110
12月29日 (火)	いとう内科胃腸科医院 大通り三丁目1-9 ☎64-1795	斎藤医院 川岸三丁目21-38 ☎64-0021
12月30日 (水)	茂木内科医院 本通り一丁目7-12 ☎61-0222	大内眼科クリニック 柳原町四丁目17-39 ☎64-0100
12月31日 (木)	田郷医院 さくら通り三丁目14-25 ☎72-7282	斎藤産婦人科医院 諏訪町二丁目6-37 ☎64-2136

※発熱がある場合は、事前に電話相談のうえ受診してください。
 休日当番医などは変更になることがあります。保険証を忘れずに持参してください。

日曜日当番整骨院(9時～17時)

月日	施 術 所	月日	施 術 所
11月29日 (日)	土川整骨院 上江釣子19-61 ☎77-3239	12月20日 (日)	とどり接骨院 鬼柳町都鳥38-1 ☎67-5210
12月6日 (日)	高橋整骨院 下江釣子11-53-1 ☎73-5170	12月27日 (日)	山内接骨院 有田町11-32 ☎63-6505
12月13日 (日)	きくち整骨院 村崎野24-20-16 ☎66-5321		

休日当番歯科(9時～12時)

月日	歯 科	月日	歯 科	月日	歯 科
12月20日 (日)	むらさきの歯科医院 村崎野16-166-3 ☎71-3418	12月30日 (水)	立正堂医院歯科 相去町西野32-1 ☎62-6003	12月31日 (木)	六本木歯科医院 さくら通り三丁目1-23 ☎64-6489

※第3週目以外の日曜日には開院している歯科があります。