

健診の申し込みはお済みですか？

市では国保特定健診・後期高齢者健診の多項目健診、各種がん検診を行います。病院などで検診・検査を行っていない人は、この機会に受診してみませんか。乳がん検診・子宮頸がん検診は、元気の泉、山形老人福祉センターで実施します。各地区への巡回はありません。

山形診療所では、胃がん・大腸がん・肺がん・前立腺がんの検診が2月まで受診できます。希望の人は問い合わせください。

■実施日程

	9月			10月			11月			12月		
	上旬	中旬	下旬	上旬	中旬	下旬	上旬	中旬	下旬	上旬	中旬	下旬
久慈地区												
							大腸・肺・前立腺がん検診					
							特定・後期高齢者健診					
山形地区												
							胃・大腸・肺・前立腺がん検診					
							特定・後期高齢者健診					

■がん検診の対象者、自己負担額

種類	対象者 (令和2年3月31日時点)	自己負担額
胃がん検診	40歳以上の人	1,400円
大腸がん検診		400円
肺がん検診		500円
前立腺がん検診	50歳以上の男性	450円
乳がん検診	40歳以上の女性 (前年度未受診者)	1,950円(40歳代)
	20歳以上の女性 (前年度未受診者)	1,200円(50歳以上)
子宮頸がん検診	20歳以上の女性 (前年度未受診者)	1,250円

良い睡眠のために

睡眠には、心身の疲労を回復する働きがあります。睡眠不足や睡眠の質が低下すると、生活習慣病のリスク上昇や日中の眠気によって集中力低下などを招きます。生活習慣病やこころの健康と深く関わっている睡眠について、今一度見直してみましょう。

【良い睡眠のポイント】(健康づくりのための睡眠指針2014より)

- ① 適度な運動、しっかり朝食、眠りと目覚めのメリハリをつけましょう
- ② 年齢や季節に応じて、昼間に眠気で困らない程度の睡眠を
- ③ 良い睡眠のためには、環境づくりも大切です
- ④ 眠たくなってから布団に入り、起きる時刻は遅らせない

【食事・運動のポイント】

- ▶ 朝食は、からだところを目覚めさせる働きがあります。朝食をとって一日を元気にスタートさせましょう
- ▶ 夕食は寝る2~3時間前までに済ませましょう
- ▶ 日中にウォーキングやジョギングなどの有酸素運動を行い、生活リズムにメリハリを!

9月10日~16日は自殺予防週間

「眠れない」「イライラする」「体がだるい」と感じたり、家族や仲間など身近な人が「普段より疲れた顔をしている」「何か悩んでいるようだ」などいつもと違う様子はありませんか？ 市内にはいろいろな悩みや不安を相談できる場所があります。悩みを一人で抱え込まず、信頼できる周りの人や対応機関に相談してみましょう。

■からだやこころの相談窓口(電話や面談による相談)

種類	電話番号	開設時間
健康推進課	61-3315	平日 8:30~17:15
こころからの相談センター	53-3652	平日 9:00~12:00
サロンたぐきり	75-3790	平日 9:00~16:00
久慈保健所	53-4987	平日 8:30~17:15
こころの健康相談統一ダイヤル	0570-064-556	平日 9:00~16:30

【環境づくり】

- ▶ テレビやスマホは寝る30分~1時間前までに
- ▶ 寝室の温度、湿度、光を調節し、心地よい空間をつくりましょう
- ▶ 自分に合ったリラックス法(入浴・ストレッチなど)で眠りに入りやすくしましょう

地区	駐車場所	時間	10月	11月	12月	1月	2月	3月
河北	ひばり療護園	13:40 ~ 13:55	2日	6日	4日	8日	5日	—
	中央介護センター	13:40 ~ 13:55	3日	7日	5日	9日	6日	—
田高・長内	田高公民館	9:10 ~ 9:25	11日	8日	6日	10日	7日	—
	中村様宅駐車場	9:30 ~ 9:45						
	大平団地	9:50 ~ 10:05						
	久慈衛生社	10:10 ~ 10:25						
夏井	夏井駅前	9:00 ~ 9:15	18日	15日	13日	17日	14日	—
	夏井地域ふれあい館	9:25 ~ 9:40						
	門の沢子供会館	9:50 ~ 10:05						
山根・滝	山根市民センター	13:15 ~ 13:30	8日	12日	3日	7日	4日	—
	滝橋	13:40 ~ 13:55						
侍浜	侍浜市民センター	10:25 ~ 10:35	3日	7日	5日	9日	6日	—
宇部	宇部市民センター	13:30 ~ 13:45	16日	20日	11日	15日	12日	—
地区	駐車場所	時間	10月	11月	12月	1月	2月	3月
小国・霜畑	小国多目的集会所	10:45 ~ 11:00	9日	6日	4日	29日	12日	18日
	二橋商店前	11:05 ~ 11:20						
	霜畑地区コミセン	13:00 ~ 13:15						
	八幡正美氏宅前	13:55 ~ 14:10						
川井・日野沢	川井児童館	11:00 ~ 11:15	10日	7日	5日	30日	13日	19日
	下斗米洋之氏宅前	11:20 ~ 11:35						
	二ツ神商店前	13:15 ~ 13:30						
繫・戸呂町	繫消防コミセン	10:00 ~ 10:15	2日	13日	11日	22日	5日	4日
	戸呂町保育園	10:45 ~ 11:00						
	戸呂町消防屯所前	11:05 ~ 11:20						
	愛山荘	13:35 ~ 13:55						
	しらかば園	14:05 ~ 14:25						
来内・荷軽部	来内集落センター	11:00 ~ 11:15	3日	14日	12日	23日	6日	5日
	谷地林業事務所前	12:30 ~ 12:45						

※運行経路の主な地区名を記入しています。

あまちゃん読書通帳 始めませんか？

読んだ本の名前などを書き込んで、自分だけの読書通帳をつくりませんか？市立図書館と山形図書館では「あまちゃん読書通帳」を配布しています。読んだ本が100冊貯まるごとに、記念品を差し上げます。本は読んだ分だけ、感動や知識が増えていきます。あなたの心の財産として、読書の楽しさを貯金してください。

- 配布対象…図書館の利用カードを保有している人
- ※希望者は窓口でカードを提示して受け取ってください



移動図書館車の運行日程

市立図書館 ☎ 53-4605 / 山形図書館 ☎ 72-3711
市立図書館では、移動図書館車で地域を巡回し、図書
の貸出サービスを行っています。
「こんな本が読みたい」「うちの近くにきてほしい」な
どの要望がありましたら、お気軽にご相談ください。

《貸出サービスの利用について》

図書館の利用カードをお持ちください。カードをお持ちでない場合は、住所を確認できるもの(免許証、保険証等)をお持ちください。

