

# 健診・検診を受けよう

## 健康にプラス 1 今月の3つの実践

### 年に1回、健診を受けよう

健康診断の目的は、病気の予防と早期発見・早期治療です。生活習慣病の多くは、自覚症状がないまま進行します。健診を毎年受けるようにしましょう。



## 健康にプラス 2 今月の3つの実践

### 結果をもとに、生活習慣を見直そう

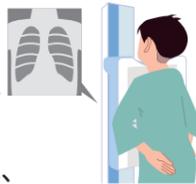
健診は受けたら終わりではありません。結果をもとに生活習慣を見直し、改善しましょう。特定保健指導や再検査、精密検査の案内があった場合は、必ず受けてください。



## 健康にプラス 3 今月の3つの実践

### がん検診も受けよう

がんは早期がんの段階で発見・治療することで、ほぼ治すことができます。早期がんのうちに発見できる期間は、がん細胞ががん検診で見つかる大きさになる1年～数年の間。その時期を逃さないためにも、毎年または2年に1回、がん検診を受けるようにしましょう。



## 今月のちょっとレ

### 太ももとお腹の引き締め



太もも、お腹に効く!



10回目まで繰り返す

- ◆まっすぐ立ち、両手を腰に当てる
- ◆「1、2、3、4」と数えながら、床と平行になるまで太ももを引き上げる
- ◆4秒かけて足を戻す
- ◆反対の足も同様に行う

### 国が推奨するがん検診

大腸がん検診 40歳以上 (年に1回)	肺がん検診 40歳以上 (年に1回)	胃がん検診 50歳以上 (2年に1回)
子宮頸がん検診 20歳以上の女性 (2年に1回)*	乳がん検診 40歳以上の女性 (2年に1回)	

\*30～60歳を対象に5年に1回のHPV検査単独法への切り替えが可能になる場合があります。

# 4 April

2026年 卯月



## 健康の“こころ”がけ



## 環境の変化によるストレスに注意

入学や進級、就職、異動など、4月は環境が大きく変化しやすい月です。楽しみがある一方で、緊張が続いてストレスがたまりやすい時期でもあります。趣味の時間を持つ、友人や家族とのおしゃべりなど、自分がリラックスできることを取り入れ、ストレスをうまく解消しましょう。

日 SUN	月 MON	火 TUE	水 WED	木 THU	金 FRI	土 SAT
<p>「憩いの日」はぜひ温泉施設をご利用ください カレンダーに表示されている「憩いの日」は、70歳以上の方は村内3温泉施設の入浴料が無料になります。ぜひご利用ください。 西条温泉 とくら ☎: 66-2114 差切峡温泉 坂北荘 ☎: 66-2223 草湯温泉 冠着荘 ☎: 67-2216</p>	<p>春の全国交通安全運動 4月6日(月)～4月15日(水) 通学路、生活道路は速度を落としましょう 自転車に乗るときは必ずヘルメットを着用しましょう。</p>	1 先負 可燃物	2 仏滅 資源物 缶類	3 大安	4 赤口 資源物 新聞・ペットボトル	
5 先勝	6 友引 憩いの日	7 先負	8 仏滅 可燃物 ロコトレ	9 大安 不燃物 ガラス・陶磁器 その他くず・灰	10 赤口 口座再振替日	11 先勝 資源物 プラ製容器・段ボール・白トレイ
12 友引	13 先負 憩いの日	14 仏滅	15 大安 可燃物 農業委員会農地法関連届出締切	16 赤口 資源物 ビン	17 先負	18 仏滅 資源物 紙容器・雑誌・古着・牛乳パック
19 大安	20 赤口 憩いの日	21 先勝	22 友引 可燃物 ロコトレ	23 先負	24 仏滅	25 大安
26 赤口	27 先勝 口座定期振替日	28 友引	29 先負 可燃物 昭和の日	30 仏滅	<p>3 2026 March 日 月 火 水 木 金 土 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30 31</p>	<p>5 2026 May 日 月 火 水 木 金 土 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30 31</p>

筑北村地域包括支援センター(住民福祉課内) ☎: 0263(66)0122

地域包括支援センターでは、主任ケアマネジャー、社会福祉士、保健師などが中心となって、高齢者のみなさんの支援を行います。

3人はそれぞれ専門分野を持っていますが、専門分野の仕事だけ行うのではなく、互いに連携をとりながら「チーム」として総合的に高齢者を支えます。

