

令和4年度版 健康カレンダー



◆日程等は、変更になる場合があります。事前にご確認ください。

令和4年度 風間浦村各種健(検)診日程のお知らせ

①総合健診（年4回）

令和4年6月4日(土)

6月21日(火)

6月28日(火)

10月18日(火)※



内 容：特定健診、肝炎ウイルス検査
がん検診（胃・肺・大腸）※骨密度検診

受付時間：6：30～8：30

《10月18日(火)は7：00～9：00》

会 場：村総合福祉センター「げんきかん」

②婦人科検診（年2回）

令和4年5月26日(木)

11月27日(日) ※乳がん検診のみ



内 容：乳がん検診、子宮がん検診、骨密度検診
※どちらも2年に1回の検診

受付時間：12：30～14：00

《11月27日(日)は13：00～13：30》

会 場：村総合福祉センターげんきかん

③子宮頸がん個別検診

対 象：20歳以上の女性
（前年受診していない人）

内 容：問診、内診、細胞診検査

期 間：令和4年5月9日～令和5年2月28日

医療機関：むつ総合病院、中央レディースクリニック
北村医院むつレディースクリニック

集団検診を受けられない、
または都合がつかない方、
受診のご検討下さい。

検診の流れ

- 1) 役場村民生活課に連絡し、個別検診受診券を受け取る。
- 2) 3つの医療機関より受診先を選び、ご自身で検診日を電話予約する。
- 3) 予約した医療機関にて検診を受ける。
- 4) 検診結果は、風間浦村役場村民生活課より本人宛に送付される。

④前立腺がん個別検診

対 象：50歳以上の男性

内 容：問診、PSA検査（血液検査）

期 間：令和4年5月9日～令和5年2月28日

医療機関：風間浦診療所（☎35-2001）
※希望日の2日前までに予約する

各種検診についてのお問い合わせは
役場村民生活課(げんきかん内)まで
ご連絡ください。 電話 35-3111



令和4年
(2022年)

4月 April
うづき
卯月

5	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				

日	月	火	水	木	金	土
					1 先負 保育所入所式	2 仏滅 収集休み
3 大安	4 赤口 可燃ごみ	5 先勝 雑誌(のり製本)・ダンボール	6 友引 可燃ごみ	7 先負 小・中学校入学式 茶色ビン	8 仏滅 可燃ごみ	9 大安 アルミ・スチール缶
10 赤口	11 先勝 可燃ごみ	12 友引 ペットボトル・紙パック	13 先負 可燃ごみ	14 仏滅 不燃ごみ	15 大安 可燃ごみ	16 赤口 収集休み
17 先勝	18 友引 可燃ごみ	19 先負 雑誌(ホチキス製本)・新聞等	20 仏滅 可燃ごみ	21 大安 無色・その他のビン	22 赤口 可燃ごみ	23 先勝 アルミ・スチール缶
24 友引	25 先負 可燃ごみ	26 仏滅 ペットボトル・白色トレイ	27 大安 可燃ごみ	28 赤口 粗大ゴミ・小型家電	29 先勝 昭和の日 可燃ごみ	30 友引 収集休み

掲載している内容は、変更になる場合があります。事前にご確認ください。

慢性閉塞性肺疾患(COPD)の予防と早期発見

慢性閉塞性肺疾患（COPD）とは、以前には慢性気管支炎や肺気腫と呼ばれてきた病気の総称です。長年の喫煙習慣による肺の炎症性疾患であり、長期喫煙歴のある中高年に発症する肺の生活習慣病と呼ばれています。慢性のせきと痰が続くこと、労作時の呼吸困難が徐々に進行することが特徴的な症状です。

40歳以上の人口の約8.6%、約530万人の患者さんが存在すると推定されていますが、大多数が未受診、未治療の状態と考えられています。



- ✓ 階段や坂道を上ると息切れする・・・
- ✓ 同年代の人と歩いても自分だけ遅れる・・・
- ✓ トイレに行くだけでも息切れする・・・

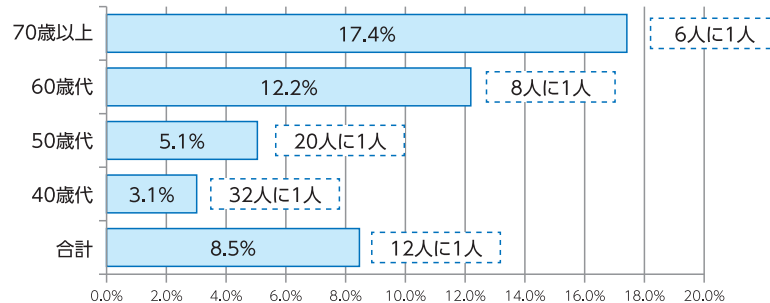
これらの症状に当てはまる方は

COPD

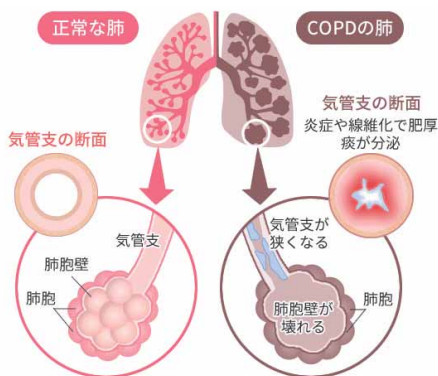
(慢性閉塞性肺疾患)

の疑いがあります！

COPDの有病率(非喫煙者を含む)



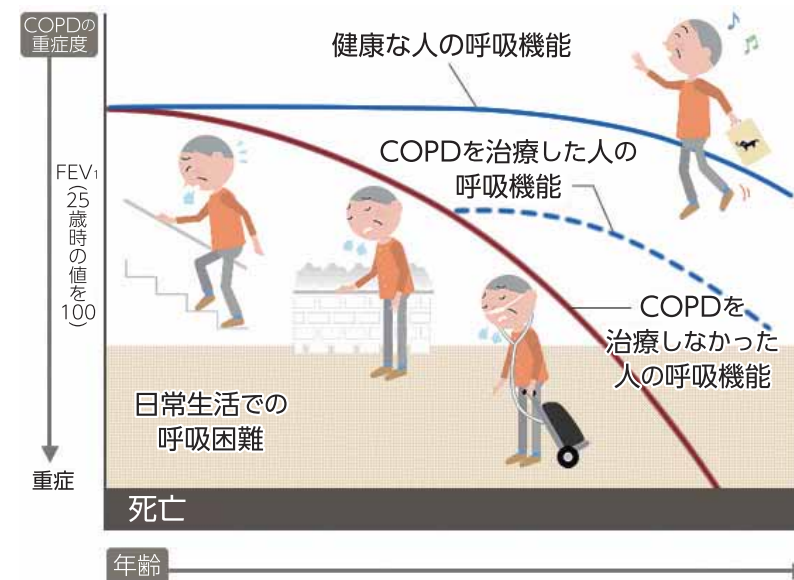
(出典)NICE study(2001年)



COPDを治療しないとどうなるの？

COPDの初期の自覚症状には、咳やたんがしつこく続く、階段を上る時などに息切れがする、同年代の人と歩いても遅れてしまう、などがあります。

しかし、ありふれた症状であるため見過ごされることも少なくありません。COPDを放っておくと、肺胞がどんどん破壊され、呼吸困難のために日常生活に支障が出てきたり、寝たきりの状態になることもあります。



Point!

COPDは「肺の生活習慣病」です。早い時期に病気を発見し、治療を始めれば、これまでと変わらずいきいきとした生活を送ることができます。

令和4年
(2022年)

5月
May
さつき
皐月

6	日	月	火	水	木	金	土
				1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11	12
12	13	14	15	16	17	18	19
19	20	21	22	23	24	25	26
26	27	28	29	30			

日	月	火	水	木	金	土
1 仏滅	2 大安	3 赤口 憲法記念日	4 先勝 みどりの日	5 友引 こどもの日	6 先負	7 仏滅
	 可燃ごみ	 雑誌(のり製本)・ダンボール	 可燃ごみ	 茶色ビン	 可燃ごみ	収集休み
8 大安 母の日	9 赤口	10 先勝	11 友引	12 先負	13 仏滅 献血	14 大安
	 可燃ごみ	 ペットボトル・紙パック	 可燃ごみ	 不燃ごみ	 可燃ごみ	 アルミ・スチール缶
15 赤口	16 先勝	17 友引	18 先負	19 仏滅	20 大安	21 赤口 小・中学校合同体育祭
	 可燃ごみ	 雑誌(ホチキス製本)・新聞等	 可燃ごみ	 無色・その他のビン	 可燃ごみ	収集休み
22 先勝 消防団定期観閲式	23 友引	24 先負	25 仏滅	26 大安 婦人科検診	27 赤口	28 先勝
	 可燃ごみ	 ペットボトル・白色トレイ	 可燃ごみ	 粗大ゴミ・小型家電	 可燃ごみ	 アルミ・スチール缶
29 友引	30 大安	31 赤口				
	 可燃ごみ	収集休み				

掲載している内容は、変更になる場合があります。事前にご確認ください。

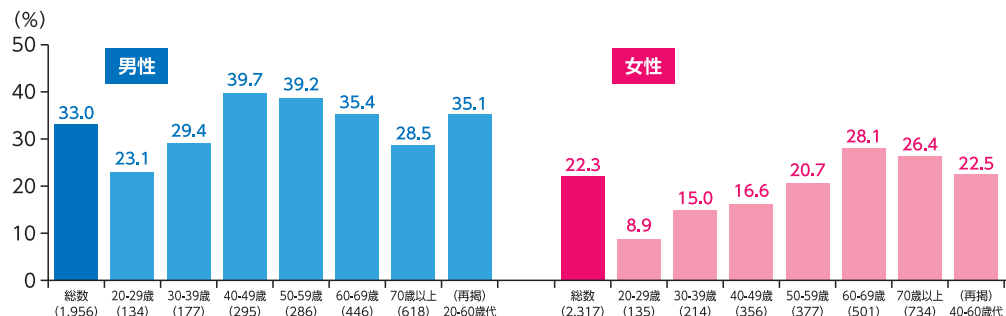
特定健診・特定保健指導で健康チェック

40～74歳の被保険者・被扶養者を対象に、生活習慣病（脂質異常症・高血圧・糖尿病）の予防と改善を目的として実施される健康診査・保健指導です。特定保健指導は特定健診の結果に基づき必要と認められる方に対して行われています。通院・治療中の方も受診の対象になります。

特定健診、なぜ受診することが大切なのでしょう？

特定健診は、運動不足・かたよった食事・喫煙などの生活習慣が引き金となる生活習慣病の発症・重症化を予防することを目的とした健康診断です。内臓脂肪が蓄積され、下半身よりウエストまわりが大きくなる特徴があるメタボリックシンドロームを発見するために、腹囲や血圧の測定、血液検査などを行います。

肥満者 (BMI ≥ 25kg/m²) の割合 (20歳以上、性・年齢階級別)



(参考)「健康日本21(第二次)」の目標

適正体重を維持している者の増加(肥満(BMI25以上)、やせ(BMI18.5未満)の減少)

目標値: 20～60歳代男性の肥満者の割合28%、40～60歳代女性の肥満者の割合19%

特定健診で健康リスクがみつかったら、と不安な方

特定健診で、もし健康リスクが見つかってしまったら…と不安に思っている方も安心してください。

健康リスクが見つかった方には、医師や保健師、管理栄養士等があなたの生活習慣の改善を特定保健指導でお手伝いしてくれます。ぜひ、活用してみてください。



BMI (Body Mass Index) とは？

ボディマス指数と呼ばれ、下記の計算式から算出される肥満度を表す体格指数のことです。

BMI計算式

$$BMI = \frac{\text{体重(kg)}}{\text{身長(m)} \times \text{身長(m)}} ※$$

※172cmなら1.72(m)



BMI色分け

- 18.5未満(やせ)
- 18.5以上25未満(標準)
- 25以上30未満(軽度の肥満)
- 30以上(肥満)

BMI早見表

身長 (cm)	身長 (cm)									
	140	145	150	155	160	165	170	175	180	
35										
40										
45										
50										
55										
60										
65										
70										
75										
80										
85										
90										
95										
100										

この内臓脂肪、実は大変な曲者です。

内臓脂肪には、糖尿病や高血圧、高中性脂肪や低HDLコレステロール血症などの脂質異常症につながる危険因子がたくさん集まっています。

内臓脂肪が蓄積し、糖尿病や高血圧、脂質異常症になると、動脈の壁が厚くなり弾力がなくなる動脈硬化を引き起こしてしまいます。

そしてこの動脈硬化が、おそろしい脳血管疾患や虚血性心疾患につながっていきます。脳血管疾患や虚血性心疾患になると、寝たきりになるリスクも増え、本人だけではなく家族にも大変な負担となります。

このような状態をメタボリックシンドロームと呼びます！

令和4年
(2022年)

6月

June
みなづき
水無月

7	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

日	月	火	水	木	金	土
			1 先勝	2 友引	3 先負	4 仏滅 総合健診 収集休み
5 大安	6 赤口 可燃ごみ	7 先勝 雑誌(のり製本)・ダンボール	8 友引 可燃ごみ	9 先負 茶色ビン 不燃ごみ	10 仏滅 狂犬病予防集合注射 可燃ごみ	11 大安 アルミ・スチール缶
12 赤口	13 先勝 可燃ごみ	14 友引 ペットボトル・紙パック	15 先負 可燃ごみ	16 仏滅 無色・その他のビン	17 大安 可燃ごみ	18 赤口 保育所運動会 収集休み
19 先勝	20 友引 可燃ごみ	21 先負 総合健診 雑誌(ホチキス製本)・新聞等	22 仏滅 可燃ごみ	23 大安 粗大ゴミ・小型家電	24 赤口 可燃ごみ	25 先勝 アルミ・スチール缶
26 友引	27 先負 可燃ごみ	28 仏滅 総合健診 ペットボトル・白色トレイ	29 赤口 可燃ごみ	30 先勝 収集休み		

掲載している内容は、変更になる場合があります。事前にご確認ください。

「あおりおまもり手帳」を知っていますか

令和3年8月の豪雨災害では、救援物資以外の食料品がなかなか手に入らなかったと聞きます。ご自宅に備蓄される食品は自分好みのものを。

備蓄食品を準備しよう

チェックリスト

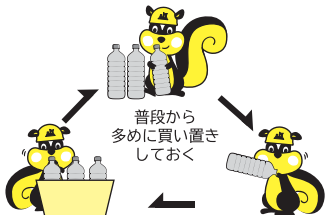
日ごろからの備蓄が重要!

災害が起きて、電気・水道・ガスなどのライフラインが断たれたら、外部からの支援が届くまで、自分たちで何とかしないとならない。被災後も、自宅で生活できるように必要な物を日ごろから備えておこう!



食品は日常的に食べて買い足そう (ローリングストック法)

普段から少し多めに食材や加工品を買って置き、消費期限の短くなった物から消費する。消費した分だけ新たに買い足すことで、常に新しい食品を一定量備蓄できる。



最小限備えておきたい食料

- 水（飲料水、調理用）
- 主食（レトルトご飯、アルファ化米、カップ麺など）
- 主菜（レトルト食品、冷凍食品、肉や魚の缶詰など）
- 果物の缶詰
- 加熱せずに食べられるもの（かまぼこ、チーズなど）
- 栄養補助食品
- 菓子類（チョコレートなど）
- 調味料（塩・しょうゆなど）

アルファ化米は、お湯や水を加えると軟らかく美味しいご飯が出来上がるよ。



アレルギーを持っている人は、アレルギー対応食品を自分で備えておこう!



- 食料や水は**最低3日分**、できれば**1週間分**を備蓄しよう。
- 1日につき成人1人あたり、**水は3ℓ**、**食料は2,000kcal**を目安にしよう。
- 食品は消費期限に注意しよう。

生活用品を準備しよう

チェックリスト

最小限備えておきたい生活用品

- 情報収集
 - ラジオ
 - 乾電池
- 停電対策
 - 懐中電灯
 - マッチ、ライター
 - ろうそく
- 調理用品
 - カセットコンロ、カセットボンベ
 - 食品用ラップ
 - 紙皿、紙コップ、スプーン
- 衛生用品
 - マスク、ヘルメット
 - ティッシュペーパー
 - トイレットペーパー
 - ウエットティッシュ

- 簡易トイレ
- 生理用品
- 救急用品
 - 救急薬品
 - 常用している薬
- 生活用品
 - 生活用水（断水時の水洗い用など）
 - ポリタンク（生活用水の運搬・保存用）
 - 新聞紙
 - 大・小ビニール袋
 - ほうき、ちりとり
 - 工具
- カセットコンロや乾電池などは、多めに備蓄しよう! ラジオや懐中電灯などの電化製品は、電池切れに注意!
- ガムテープ
- ロープ
- 消火器、簡易消火器

非常時の持出品を準備しよう

チェックリスト

避難した際に避難生活に必要な物をあらかじめリュックサックに詰め、いつでも持ち出せるようにしておこう。

- 現金
- 通帳のコピー
- 健康保険証のコピー
- 運転免許証のコピー
- 乾電池
- 非常食
- 着替え
- 健康保険証のコピー
- 携帯ラジオ
- 携帯用乾電池
- マッチ、ライター
- 救急薬品、常用している薬
- 靴、スリッパ
- 懐中電灯
- 飲料水
- お薬手帳
- レインコート、防寒具

避難の際に両手が使えるリュックサックがベスト!



- アルミ蒸着シート
 - ティッシュペーパー
 - 生理用品
 - 洗面用具
 - メモ用紙、筆記用具
 - 缶切り、栓抜き、はさみ
 - 使い捨てカイロ
 - トイレットペーパー
 - 紙おむつ、粉ミルク、哺乳瓶
 - タオル、風呂敷
 - 軍手
 - 携帯電話用の充電器
- 持出品を詰めたリュックサックは家族全員、一人につき一つ準備しよう。
 - 普段から目に付くやすく、いざというときに持ち出しやすい場所に置く。
 - 玄関の近くや寝室、車のトランクなど複数の場所に置く。

「あおりおまもり手帳」は、平成30年9月から、県内全世帯への配布されています。



あおりおまもり手帳

検索



令和4年
(2022年)

7月 July
ふみつき
文月

8	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			

日	月	火	水	木	金	土
					1 友引 可燃ごみ	2 先負 収集休み
3 仏滅	4 大安 可燃ごみ	5 赤口 雑誌(のり製本)・ダンボール	6 先勝 可燃ごみ	7 友引 茶色ビン	8 先負 可燃ごみ	9 仏滅 アルミ・スチール缶
10 大安	11 赤口 可燃ごみ 乳幼児健診	12 先勝 ペットボトル・紙パック	13 友引 可燃ごみ	14 先負 不燃ごみ	15 仏滅 可燃ごみ	16 大安 保育所夏まつり 収集休み
17 赤口	18 先勝 可燃ごみ 海の日	19 友引 雑誌(ホチキス製本)・新聞等	20 先負 可燃ごみ	21 仏滅 無色・その他のビン	22 大安 可燃ごみ	23 赤口 アルミ・スチール缶
24 先勝	25 友引 可燃ごみ	26 先負 ペットボトル・白色トレイ	27 仏滅 可燃ごみ	28 大安 粗大ゴミ・小型家電	29 先勝 可燃ごみ	30 友引 収集休み
31 先負						

掲載している内容は、変更になる場合があります。事前にご確認ください。

はじめよう熱中症対策



私たちの体は、汗や血流で体温を調整しています。ところが高温多湿（気温が28℃以上、湿度が70%以上）になり、水分不足・塩分バランスの崩れ等により体温調節ができなくなると、体に熱がたまり、その結果、体温が著しく上昇し、血流が濃縮されて流れが悪くなり、脳などへの血流が低下すると、さまざまな症状が起こります。

熱中症の主な症状と応急処置

重症度Ⅰ度 現場での応急処置で対応できる軽症

症状 1 **めまいや顔のほてり**

症状 2 **筋肉痛や筋肉のけいれん**

重症度Ⅱ度 病院への搬送を必要とする中等症

症状 3 **体のだるさや吐き気**

重症度Ⅲ度 入院して集中治療の必要性のある重症

症状 4 **体温が高い、皮膚の異常**

症状 5 **呼びかけに反応しない、まっすぐ歩けない**

症状 6 **水分補給ができない**

その他の症状

症状 7 **汗のかきかたがおかしい**

熱中症の予防方法

からだづくり



暑さに対する工夫



暑さから身を守る行動



熱中症患者のおよそ半数は、高齢者（65歳以上）の方です。高齢者は、暑さに対する感覚が鈍くなり、汗をかいて体から熱を逃がす機能も低下します。また、加齢により、のどの渇きに対する感覚も鈍くなります。のどの渇きを感じなくても、こまめに水分補給をしましょう！

令和4年
(2022年)

8月

August
はづき
葉月

9	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	

日	月	火	水	木	金	土
	1 仏滅	2 大安	3 赤口	4 先勝	5 友引	6 先負
	 可燃ごみ	 雑誌(のり製本)・ダンボール	 可燃ごみ	 茶色ビン	 可燃ごみ	収集休み
7 仏滅	8 大安	9 赤口	10 先勝	11 友引	12 先負	13 仏滅
	 可燃ごみ	 ペットボトル・紙パック	 可燃ごみ	 不燃ごみ	 可燃ごみ	 アルミ・スチール缶
14 大安	15 赤口	16 先勝	17 友引	18 先負	19 仏滅	20 大安
	 可燃ごみ	 雑誌(ホチキス製本)・新聞等	 可燃ごみ	 無色・その他のビン	 可燃ごみ	収集休み
21 赤口	22 先勝	23 友引	24 先負	25 仏滅	26 大安	27 友引
	 可燃ごみ	 ペットボトル・白色トレイ	 可燃ごみ	 粗大ゴミ・小型家電	 可燃ごみ	 アルミ・スチール缶
28 先負	29 仏滅	30 大安	31 赤口			
	 可燃ごみ	収集休み	 可燃ごみ			

掲載している内容は、変更になる場合があります。事前にご確認ください。

パニック障害は「少しずつ、気楽に」が大切

●どんな病気？

理由もなく、突然に動悸やめまい、はき気などのはげしい身体症状がおそってきて、不安や恐怖を感じる発作です。

「パニック発作」がくり返し起きることにより、また発作が起こるんじゃないか不安になったり、苦手な場所や状況ができて、生活しづらくなる病気です。



●パニック発作とは？

突然おこるはげしい身体症状と不安・恐怖の発作

ピークは10分くらい
ふつう30分以内にはおさまります
からだの検査をしても異常がありません



頭が混乱しているときに使う
‘パニック’とは別の意味です



●どんな症状があるの？どんなふうに病気が進むの？（症状と経過）

よき
予期しない
パニック発作



うつ
自信がない...
生活しづらい...



あんな発作が起きたら
どうしようもない...



特定の場所や状況を
ひろばきょうふ
さけるようになる (広場恐怖)

電車 (特に急行や特急)、新幹線、飛行機、
高速道路、エレベーター、美容院
ひとりでの外出、人ごみなど

パニック発作にはピークがあってかならずおさまります。
「症状」として理解することが大切です。



●回復のサポートになることは？

病気について知る 少しずつ慣らす



くすりの治療



ストレスをへらす



家、学校、職場 etc 環境の調整

●まわりはどうしたらいいの？



本人の行動には理由があり、症状のために強い不安にかられているということを理解します。本人の考えを否定したり、無理やり行動を止めようとする行動は、まわりに対する不信感を強めるばかりで、症状がよくなるわけではありません。まずは本人の気持ちを受け止め、その時にできることを見つけ、いっしょに取り組んでみます。

引用：子ども情報ステーション パニック障害

令和4年
(2022年)

9月 September
ながつき
長月

10 | 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

日	月	火	水	木	金	土
				1 先勝	2 友引	3 先負
				 茶色ビン	 可燃ごみ	収集休み
4 仏滅	5 大安	6 赤口	7 先勝	8 友引	9 先負	10 仏滅
	 可燃ごみ	 雑誌(のり製本)・ダンボール	 可燃ごみ	 不燃ごみ	 可燃ごみ	 アルミ・スチール缶
11 大安	12 赤口	13 先勝	14 友引	15 先負	16 仏滅	17 大安
	 可燃ごみ	 ペットボトル・紙パック	 可燃ごみ	 無色・その他のビン	 可燃ごみ	収集休み
18 赤口	19 先勝	20 友引	21 先負	22 仏滅	23 大安	24 赤口
	敬老の日				秋分の日	
	 可燃ごみ	 雑誌(ホチキス製本)・新聞等	 可燃ごみ	 粗大ゴミ・小型家電	 可燃ごみ	 アルミ・スチール缶
25 先勝	26 先負	27 仏滅	28 大安	29 赤口	30 先勝	
	 可燃ごみ	 ペットボトル・白色トレイ	 可燃ごみ	収集休み	 可燃ごみ	

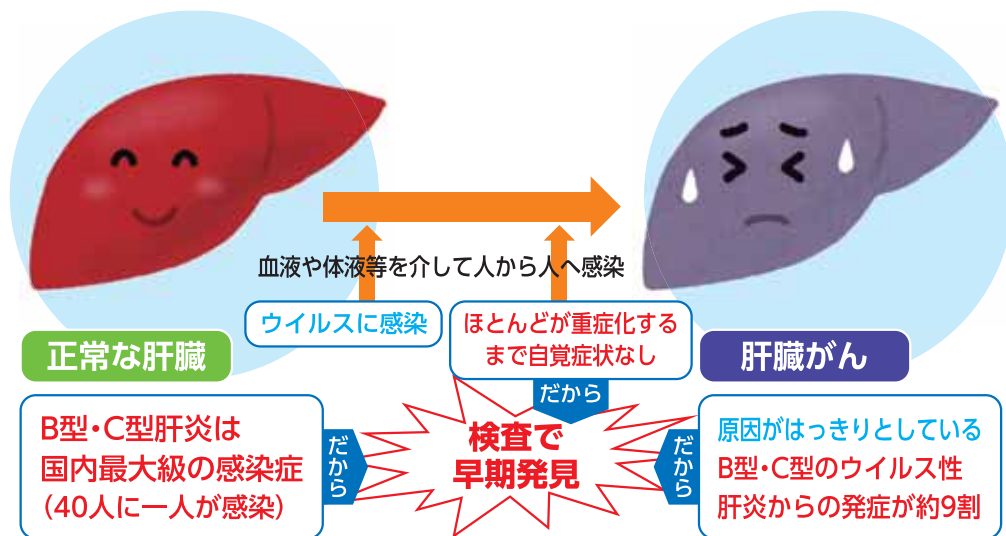
掲載している内容は、変更になる場合があります。事前にご確認ください。

一生に一度は肝炎ウイルス検診を受けよう

肝炎ウイルスにかかっている、症状が軽かったり、全く症状が出ないことも多くあります。気づかずに重症化すると、慢性肝炎や肝硬変、肝がんへと進行することもありますので、一生に一度は肝炎ウイルス検査を受けましょう。

肝炎ウイルス

肝炎は、肝臓が炎症を起こし、肝細胞が壊れて肝臓の働きが悪くなる病気です。放置すると、慢性肝炎や肝がんへ進行することもあります。早期発見により根治も可能です。



感染リスクの高い人

- 1985年以前に生まれた（予防接種などで注射器の使いまわしが行われていた）
- 1992年以前に輸血を受けたことがある
- 家族に肝炎ウイルス陽性者、肝がんを治療中の人がいる
- 不衛生、不適切な方法で入れ墨を入れたり・ピアスの穴をあけた
- 新たに性的な関係を持つ相手があった
- 肝機能異常を指摘された



肝炎ウイルス検診の流れ

①問診

肝臓病の既往歴、手術・輸血の有無、肝機能異常を指摘されたことがあるか、家族歴などを問診表に記入します。



肝臓がんの不安や気になることがあれば伝えましょう。

②血液検査

採血により、B型・C型肝炎ウイルスの抗原・抗体の有無を調べます。



今の日本では対策がとられ、新たに感染することはほぼないため、一生に一度検査を受けて感染していないと判断されれば、以降（検診としての）受診は必要ありません。

風間浦村での受診方法

実施日	6月4日(土)、6月21日(火)、6月28日(火)、10月18日(火)
対象	40歳以上村民 ※これまでに肝炎ウイルス検診を一度も受診されたことがない方
申込方法	総合健診の申込み期限内において保健協力員または役場村民生活課へ直接、お申込ください。
料金	無料
電話番号	35-3111

※肝炎ウイルス検診単独の受診申し込みも可能です

令和4年
(2022年)

10月

October
かなづき
神無月

11	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			

日	月	火	水	木	金	土
						1 友引 <div style="background-color: red; color: white; padding: 2px; text-align: center;">収集休み</div>
2 先負	3 仏滅 <div style="border: 1px solid red; padding: 2px; display: inline-block;">🔥</div> 可燃ごみ	4 大安  雑誌(のり製本)・ダンボール	5 赤口 <div style="border: 1px solid red; padding: 2px; display: inline-block;">🔥</div> 可燃ごみ	6 先勝  茶色ビン	7 友引 <div style="border: 1px solid red; padding: 2px; display: inline-block;">🔥</div> 可燃ごみ	8 先負  アルミ・スチール缶
9 仏滅	10 スポーツの日 大安 <div style="border: 1px solid red; padding: 2px; display: inline-block;">🔥</div> 可燃ごみ	11 赤口  ペットボトル・紙パック	12 先勝 <div style="border: 1px solid red; padding: 2px; display: inline-block;">🔥</div> 可燃ごみ	13 友引 <div style="border: 1px solid blue; padding: 2px; display: inline-block;">🚫🔥</div> 不燃ごみ	14 先負 <div style="border: 1px solid red; padding: 2px; display: inline-block;">🔥</div> 可燃ごみ	15 仏滅 風中祭 <div style="background-color: red; color: white; padding: 2px; text-align: center;">収集休み</div>
16 大安	17 赤口 <div style="border: 1px solid red; padding: 2px; display: inline-block;">🔥</div> 可燃ごみ	18 先勝 <div style="border: 1px solid green; padding: 2px; display: inline-block;">総合健診</div>  雑誌(ホチキス製本)・新聞等	19 友引 <div style="border: 1px solid red; padding: 2px; display: inline-block;">🔥</div> 可燃ごみ	20 先負  無色・その他のビン	21 仏滅 <div style="border: 1px solid red; padding: 2px; display: inline-block;">🔥</div> 可燃ごみ	22 大安 小学校学芸会  アルミ・スチール缶
23 赤口	24 先勝 <div style="border: 1px solid red; padding: 2px; display: inline-block;">🔥</div> 可燃ごみ	25 仏滅  ペットボトル・白色トレイ	26 大安 <div style="border: 1px solid red; padding: 2px; display: inline-block;">🔥</div> 可燃ごみ	27 赤口 <div style="border: 1px solid blue; padding: 2px; display: inline-block;">インフル・乳幼児①</div>  粗大ゴミ・小型家電	28 先勝 <div style="border: 1px solid red; padding: 2px; display: inline-block;">🔥</div> 可燃ごみ	29 友引 <div style="background-color: red; color: white; padding: 2px; text-align: center;">収集休み</div>
30 先負	31 仏滅 <div style="border: 1px solid red; padding: 2px; display: inline-block;">🔥</div> 可燃ごみ					

掲載している内容は、変更になる場合があります。事前にご確認ください。

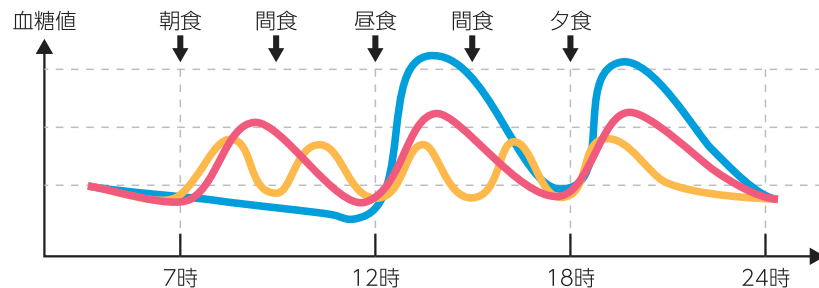
血糖値を上げない食べ方

いつ、何を、どのように食べるかによって血糖値の上がり方は変わります。

朝食抜きは昼食後と夕食後の血糖値が急上昇。間食習慣は血糖値が下がりにくい状態に。また就寝前の飲食は太る原因になるばかりか、就寝中の血糖値が高いままとなります。

これが基本！ 1日3食で血糖値安定

■ 1日3回決まった時間に食事をとった場合 ■ 1日2回しか食事をとらなかった場合
■ 3回食事をとり、牛乳や果物を間食で摂取した場合



最後に食順！ 食物繊維の多いものから

このような順番で食べる



サラダや海藻類など食物繊維が多いものから食べることで、満腹感が得られやすく、胃腸内の働きも活発に。糖の吸収も穏やかにします。

つづいて、肉や魚、卵などのおかず、ごはんやパンなどの炭水化物は最後にいただきます。

血糖値を上げない食べ方は、太りにくい食習慣と共通することが多いね



つづいて食物選び！ 血糖値を上げにくい食品

	穀類・いも類・果物	その他食品
低	玄米・こんにやく・いちご・アボカドなど	牛乳・プレーンヨーグルト・卵・豆乳・野菜類(ごぼう・にんじん以外)きのこ類・海藻類 など
血糖値の上がりやすさ	麺類・さつまいも・バナナ・オレンジ・りんご・ドライフルーツなど	魚・肉・豆腐・納豆・ごぼう・にんじんなど
高	精白米・食パン・里芋・かぼちゃ・じゃがいもなど	だら焼き・ケーキ・せんべい・クラッカーなど

主食は白米より玄米、おやつはショートケーキよりヨーグルトなど、血糖値を上げにくい食品選びを意識します。でも、時々のご褒美を楽しんで！長続きが大切です。

“血糖”とは、血液中に含まれるブドウ糖のことで、血液によって全身に運ばれ、体を構成する細胞のエネルギー源として重要な役割を果たしています。

血糖値は、主に食事をしてブドウ糖が吸収されることで上昇し、エネルギー源として利用されることにより低下します。このとき、インスリンというホルモンが重要な働きをします。

令和4年
(2022年)

11月

November
しもつき
霜月

12	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

日	月	火	水	木	金	土
		1 大安  雑誌(のり製本)・ダンボール	2 赤口  可燃ごみ	3 先勝 文化の日  茶色ビン	4 友引  可燃ごみ	5 先負 収集休み
6 仏滅	7 大安  可燃ごみ	8 赤口  ペットボトル・紙パック	9 先勝 インフル・小学生①  可燃ごみ	10 友引  不燃ごみ	11 先負  可燃ごみ	12 仏滅  アルミ・スチール缶
13 大安	14 赤口  可燃ごみ	15 先勝  雑誌(ホチキス製本)・新聞等	16 友引  可燃ごみ	17 先負  無色・その他のビン	18 仏滅  可燃ごみ	19 大安 保育所発表会 収集休み
20 赤口	21 先勝 乳幼児健診  可燃ごみ	22 友引  ペットボトル・白色トレイ	23 先負 勤労感謝の日  可燃ごみ	24 大安 インフル・乳幼児②  粗大ゴミ・小型家電	25 赤口  可燃ごみ	26 先勝  アルミ・スチール缶
27 友引 乳がん検診	28 先負  可燃ごみ	29 仏滅 収集休み	30 大安 インフル・中学生  可燃ごみ			

掲載している内容は、変更になる場合があります。事前にご確認ください。

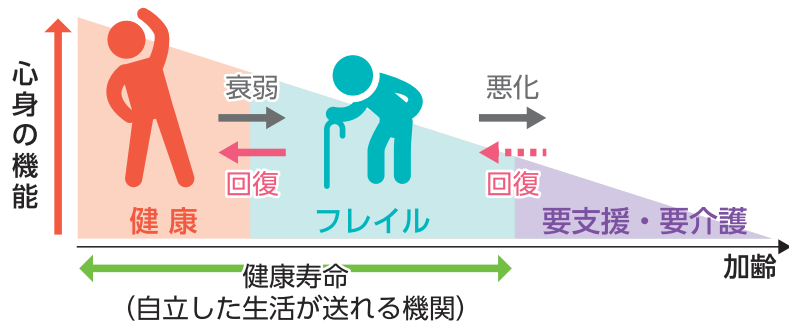
フレイルを予防しよう

健康長寿のポイント

健診で健康状態をチェックし、心身の衰え（フレイル）を防ぐ！

高齢期の健康づくりは、やせすぎにも気をつけなければならないなど、必ずしも若いときと同じではありません。

また、年だからと不活発になると体はどんどん衰えてしまいます。気になる数値の改善を目指すとともに加齢にともなう心身の衰え（フレイル）を防ぐことが大切です。



生活するうえで大きな不自由はないものの、心身が弱り介護が必要になる危険性が高い状態です。

介護が必要になると、自立した状態に戻ることはなかなか難しいですが、その前の段階のフレイルは予防・回復が可能です。

フレイルを防ぐ12のポイント

ポイント ①

散歩など
週1回以上の
運動
(できれば毎日!)



ポイント ②

足腰の筋力を鍛える
(転ばないように
足腰の筋肉を維持)



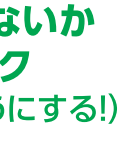
ポイント ③

1日3食
きちんと
食べる



ポイント ④

毎日体重を量って
やせていないか
チェック
(やせないようにする!)



ポイント ⑤

口の中を清潔に保つ



ポイント ⑥

口の体操をする
(飲み込む力を鍛える)



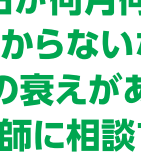
ポイント ⑦

定期的に
歯科検診に
行く



ポイント ⑧

今日が何月何日か
わからないなど
記憶の衰えがあったら
医師に相談する



ポイント ⑨

タバコを吸わない



ポイント ⑩

定期的に外出する
(週1回以上)



ポイント ⑪

地域の活動に参加



ポイント ⑫

家族や友人と定期的
に連絡を
とる



令和4年
(2022年)

12月

December
しわす
師走

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				

日	月	火	水	木	金	土
				1 赤口	2 先勝	3 友引
				茶色ビン	可燃ごみ	収集休み
4 先負	5 仏滅	6 大安	7 赤口	8 先勝	9 友引	10 先負
	可燃ごみ	雑誌(のり製本)・ダンボール	可燃ごみ	不燃ごみ	可燃ごみ	アルミ・スチール缶
11 仏滅	12 大安	13 赤口	14 先勝	15 友引	16 先負	17 仏滅
	可燃ごみ	ペットボトル・紙パック	インフル・小学生② 可燃ごみ	無色・その他のビン	可燃ごみ	収集休み
18 大安	19 赤口	20 先勝	21 友引	22 先負	23 赤口	24 先勝
	可燃ごみ	雑誌(ホチキス製本)・新聞等	可燃ごみ	粗大ゴミ・小型家電	可燃ごみ	アルミ・スチール缶
25 友引	26 先負	27 仏滅	28 大安	29 赤口	30 先勝	31 友引
	可燃ごみ	ペットボトル・白色トレイ	可燃ごみ	収集休み	可燃ごみ	収集休み

掲載している内容は、変更になる場合があります。事前にご確認ください。

ぶくぶくうがいで口の中を健やかに

フッ素洗口（ぶくぶくうがい）の効果

- ①歯の質を丈夫にする
- ②口の中の細菌の働きを弱める
- ③できはじめのむし歯を治す事ができる



フッ素洗口の方法（小児）

フッ素洗口は適量のフッ素洗口液を約1分間口に含んですすぐ事により歯の表面にフッ素イオンを作用させ、歯の質を強化する簡単なむし歯予防法です。

フッ素洗口によるむし歯予防効果は、最近の国内の報告では約30～80%と高い効果を上げています。週1回法と毎日法（週5回法）があり、うがいが上手にできるようになる4才頃から永久歯が生え揃う中学生まで行う事が推奨されています。

風間浦村では平成28年度から小学校中学校においてフッ素洗口事業を実施しています。

ぶくぶくうがいの方法（口腔ケア）



① お水をお口に含む。



② 左側のほほを膨らませ、3～4回ブクブクと動かす。



③ 右側のほほを膨らませ、3～4回ブクブクと動かす。

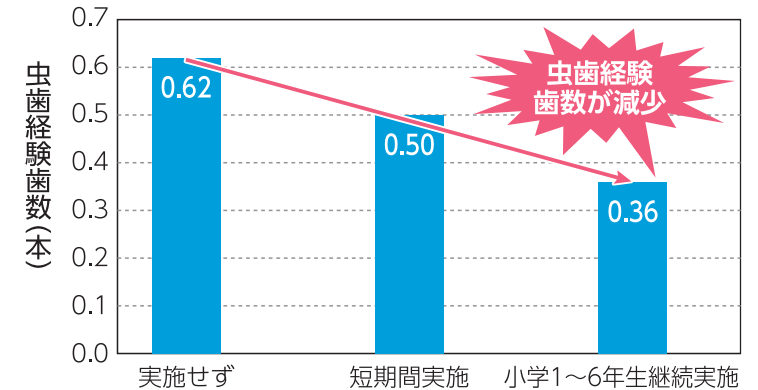


④ 鼻の下、上唇と歯ぐきの間を膨らませ、鼻の下を伸ばすようにあごを上下に動かしながら、上唇と歯ぐきの間で3～4回ブクブクと動かす。



⑤ ほほ全体を膨らませ、3～4回ブクブクと動かす。

グラフ／小学校におけるフッ化物洗口の虫歯予防効果（2007年～09年の新潟県の小学6年生）



小学校におけるフッ化物洗口

出展：八木穂 小学校におけるフッ化物洗口プログラムの予防効果

おいしく食べられること、楽しく会話できることは、健康の源であり、人生の楽しみでもあります。むし歯や歯周病から歯を守り、よくかみ、よく話せるお口を守りましょう。よくかむことは、肥満予防や胃腸を元気にするなど健康や美容面によい影響があります。

効果的に汚れを取り除き、お口全体を保湿するために行います。

お口の乾燥がひどくみられる方には、お水の代わりにマウスウォッシュを使うとお口の保湿がより効果的に行えます。

お口に含むお水の量が少なすぎても多すぎても上手にできません。

令和5年
(2023年)

1月

January
むつき
睦月

2	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					

日	月	火	水	木	金	土
1 先負 元日 収集休み	2 仏滅 振替休日 収集休み	3 大安 収集休み	4 赤口 消防団出初式 可燃ごみ	5 先勝 茶色ビン	6 友引 可燃ごみ	7 先負 収集休み
8 仏滅	9 大安 成人の日 可燃ごみ	10 赤口 雑誌(のり製本)・ダンボール	11 先勝 可燃ごみ	12 友引 不燃ごみ	13 先負 可燃ごみ	14 仏滅 アルミ・スチール缶
15 大安	16 赤口 可燃ごみ	17 先勝 ペットボトル・紙パック	18 友引 可燃ごみ	19 先負 無色・その他のビン	20 仏滅 可燃ごみ	21 大安 収集休み
22 先勝	23 友引 可燃ごみ	24 先負 雑誌(ホチキス製本)・新聞等	25 仏滅 可燃ごみ	26 大安 粗大ゴミ・小型家電	27 赤口 可燃ごみ	28 先勝 アルミ・スチール缶
29 友引	30 先負 可燃ごみ	31 仏滅 ペットボトル・白色トレイ				

掲載している内容は、変更になる場合があります。事前にご確認ください。

がん検診のメリット・デメリット

がん検診にはメリットもあればデメリットもあります。受診される際は双方の内容をよく理解することも大切です。

メリット 早期発見・早期治療

検診は自覚症状が無い時点で行われることから、がんが進行していない状態で発見することが出来ます。がんが不治の病と言われたのは昔の事で、現在では**早期発見、早期治療**でがんはその多くが治ります。

一方、症状を感じて受診した場合には、がんが進行している可能性もあり、臓器によっては治すことができない場合が多くなります。

がん検診では、がんになる前の病変が発見されることもあります。子宮頸部異形上皮、大腸腺腫（ポリープ）等の前がん病変は、それを治療することでがんになることを防ぐことができます。



国の指針では、
肺がん検診・大腸がん検診は1年に1回、
胃がん検診・子宮頸がん検診・乳がん検診は
2年に1回受診することを勧めています。
日本人のがんによる死亡率
第1位は肺がん、第2位は大腸がんです。
いずれのがんも健診を受ければ
早期発見が可能です。



デメリット 偽陰性・偽陽性・過剰診断

「**偽陰性**」とは、がんを見逃してしまう事です。

がんが見つけない場所や形をしている場合には発見できない事があり、検査の精度は100%ではありません。ただし、初回の検診でがんと診断できなかった場合でも、毎回（肺がん・大腸がん検診は1年に1回、胃がん・子宮頸がん・乳がん検診は2年に1回）検診を受け続けることにより、がんを発見できる確立は高まり、がんによる死亡を回避する可能性も高くなります。このため、がん検診は単発の受診ではなく、適切な間隔で受け続けることが必要です。



「**偽陽性**」とは、検診でがんの疑いがと判定されて精密検査を行っても、がんが発見されないことを指します。精密検査が必要となるのは、がんの疑いを除外するためと、がんであることを確かめるための2つの意味があります。要精密検査とされた場合でも、真にがんと判断される（陽性反応適中度）のは、胃がん検診では1.50%、最も可能性のある乳がん検診でも4.15%にすぎません。むしろ、多くの人々が「がんではなかった」という結果を受け取ることとなります。その間、受診者の方に心理的負担がかかりますが、早期発見、早期治療のためにはある程度やむをえないことではないかとも思います。

「**過剰診断**」とは、生命を脅かさないがんを発見することです。

がん検診で発見されたがんの中には進行がんにならずに消えてしまったり、そのままの状況に留まったりするため、生命を脅かすことがないものもあります。現在の医療では、どのようながんが進行がんとなるのか、生命予後に影響を及ぼすかはわかっていません。早期治療を考えると、このようながんにも通常のがんと同じような検査や治療が行われる。

令和5年
(2023年)

2月

February
きさらぎ
如月

3	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	

日	月	火	水	木	金	土
			1 大安	2 赤口	3 先勝	4 友引
			可燃ごみ	茶色ビン	可燃ごみ	収集休み
5 先負	6 仏滅	7 大安	8 赤口	9 先勝	10 友引	11 先負
	可燃ごみ	雑誌(のり製本)・ダンボール	可燃ごみ	不燃ごみ	可燃ごみ	アルミ・スチール缶
12 仏滅	13 大安	14 赤口	15 先勝	16 友引	17 先負	18 仏滅
	可燃ごみ	ペットボトル・紙パック	可燃ごみ	無色・その他のビン	可燃ごみ	収集休み
19 大安	20 友引	21 先負	22 仏滅	23 大安	24 赤口	25 先勝
	可燃ごみ	雑誌(ホチキス製本)・新聞等	可燃ごみ	天皇誕生日	粗大ゴミ・小型家電	可燃ごみ
26 友引	27 先負	28 仏滅				
	乳幼児健診					
	可燃ごみ	ペットボトル・白色トレイ				

掲載している内容は、変更になる場合があります。事前にご確認ください。

毎年3月1日～8日は「女性の健康週間」です

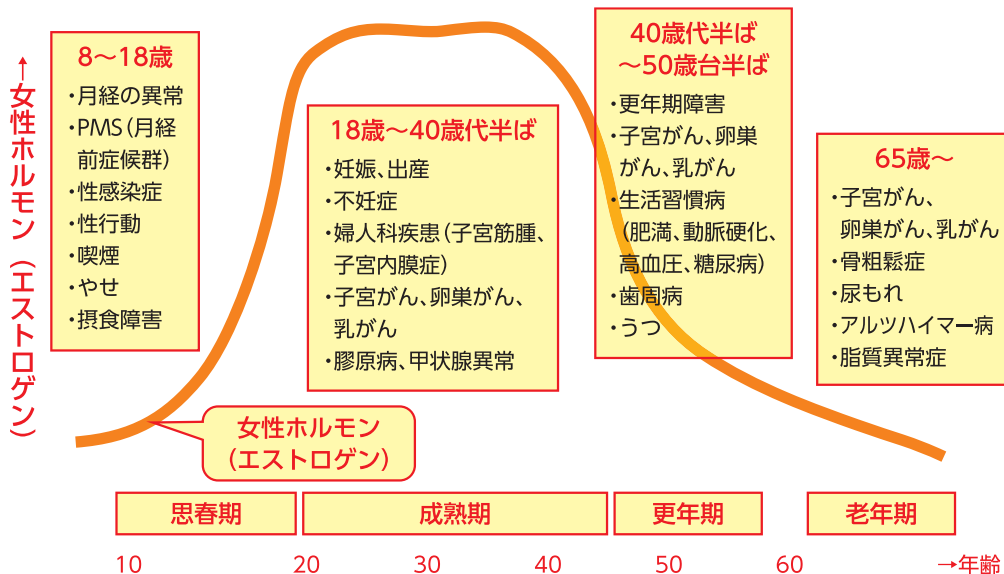
女性のからだは男性と異なり、一生のなかで大きく変化します。この変化は、女性ホルモンに大きく影響を受けるために起こっています。

いつまでも毎日を元気で輝いて過ごすために、自分のからだについて知り、変化に気づき、からだのサインを見逃さないことが大切です。この週間をきっかけに、自分のからだに目を向けてみましょう。

明るく充実した毎日を過ごすためには？

- ①自分の身体をよく知っておく
- ②適切な生活習慣を心がける
- ③変化にすぐ対応する

女性のライフサイクルと健康の変化



女性に起こりやすい代表的な病気

女性のからだは、女性ホルモンの影響を受けるため、女性であるがゆえにかかりやすい病気があります。加えて、年齢によってかかりやすい病気も変化します。

日頃から健康管理に努め、病気の早期発見・早期治療を心がけましょう！

子宮頸がん
乳がん
子宮筋腫
更年期障害
脂質異常症
骨粗鬆症

早期発見が大切！

早期発見のために、定期的ながん検診を受けましょう！

村で実施されている女性のためのがん検診

乳がん検診 (年2回) ※集団のみ

対象：40歳以上の女性 (前年受診していない人)

内容：問診、マンモグラフィー

会場：村総合福祉センターげんきかん

子宮頸がん検診

対象：20歳以上の女性 (前年受診していない人)

内容：問診、内診、細胞診検査

形態：集団及び個別検診実施

会場：集団検診は村総合福祉センター

個別検診はむつ総合病院、

中央レディスクリニック

北村医院むつレディスクリニック

令和5年
(2023年)

3月

March
やよい
弥生

4	日	月	火	水	木	金	土
	2	3	4	5	6	7	8
	9	10	11	12	13	14	15
	16	17	18	19	20	21	22
	23	30	24	25	26	27	28
							29

日	月	火	水	木	金	土
			1 大安	2 赤口	3 先勝	4 友引
			 可燃ごみ	 茶色ビン	 可燃ごみ	収集休み
5 先負	6 仏滅	7 大安	8 赤口	9 先勝	10 友引	11 先負
	 可燃ごみ	 雑誌(のり製本) ダンボール	 可燃ごみ	 不燃ごみ	 可燃ごみ	 アルミ・スチール缶
12 仏滅	13 大安	14 赤口	15 先勝	16 友引	17 先負	18 仏滅
	 可燃ごみ	<u>中学校卒業式</u>	 可燃ごみ	 無色・その他のビン	 可燃ごみ	小学校卒業式
19 大安	20 赤口	21 先勝	22 友引	23 先負	24 仏滅	25 大安
	 可燃ごみ	<u>春分の日</u>	 可燃ごみ	 粗大ゴミ・小型家電	 可燃ごみ	保育所修了式
26 赤口	27 先勝	28 友引	29 先負	30 仏滅	31 大安	
	 可燃ごみ	 ペットボトル・白色トレイ	 可燃ごみ	収集休み	 可燃ごみ	 アルミ・スチール缶

掲載している内容は、変更になる場合があります。事前にご確認ください。

～分ければ資源！ ゴミの分別にご協力ください～【風間浦村】

ごみ収集早見表

月・水・金		燃えるゴミ 	
第1	火曜日	雑誌（のり製本雑誌） ダンボール 	
第2		ペットボトル・紙パック 	
第3		雑誌（ホチキス製本雑誌）・新聞 雑紙（チラシ・お菓子箱・コピー用紙等） 	
第4		ペットボトル・白色トレイ 	
第1	木曜日	茶びん 	
第2		燃えないゴミ 	
第3		無色びん・その他びん	
第4		粗大ゴミ（処理券を貼る）・小型家電（資源ゴミ袋に入れる）	
第2	土曜日	アルミ缶・スチール缶（令和3年4月からアルミ缶とスチール缶を 分別せず、1つの袋に入れて出してください。）	
第4			
各地区 ボックスへ	有害ゴミ	乾電池・蛍光灯・体温計（水銀）他  釣り用鉛（令和3年4月から有害ごみになります。）	
販売店へ	回収できないゴミ	テレビ・エアコン・冷蔵庫・冷凍庫・洗濯機・衣類乾燥機・パソコン・バッテリー・刈払い機・チェーンソー等	

ゴミの減量化を目指そう！！

《生ゴミは処理方法でゴミの減量化に大きな差が出ます》

生ゴミの70～80%が水分と言われています

- ◆三角コーナーや排水口に水切りネットをセットしてしぼる！！
- ◆軽く水気を切った生ごみは、新聞紙などに包んで乾燥させることにより次の日のゴミの匂いを抑制します！！

ゴミの排出は、一人一人がマナーを守ることが大切です
左の表を参考に正しいゴミの出し方に努め、ゴミの減量化を図りましょう！

下北地域広域行政事務組合からのお知らせ

一般廃棄物処理施設「アックス・グリーン」へ住民の皆様が直接ゴミを持ち込む場合の料金は下記のとおりです。なお、搬入確認書が必要となりますので、事前にお問い合わせください。また、アックス・グリーンへごみを持ち込む際は、指定ごみ袋、透明または半透明の袋を使用してください。

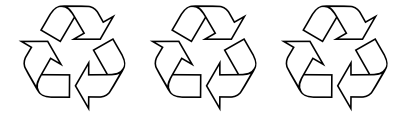
直接搬入ごみの料金について（料金：消費税別）	
料金の支払い場所	アックス・グリーン
排出区分	直接搬入料金（10kg当）
家庭から持ち込まれるゴミ	50円（税抜）
事業所から持ち込まれるゴミ	100円（税抜）

- ◆産業廃棄物・医療廃棄物・消火器・ガスボンベ・コンクリート廃材・石膏ボード・テレビ・エアコン・冷蔵庫・冷凍庫・洗濯機・衣類乾燥機・パソコン・バッテリー・刈払い機・長さ2m以上の粗大ゴミ

問合せ先 下北地域広域行政事務組合 廃棄物施設課 TEL 33-8851
風間浦村役場 村民生活課 TEL 35-3111



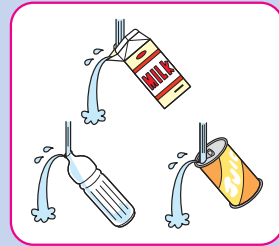
資源ゴミの分別方法



資源袋に入れるゴミ

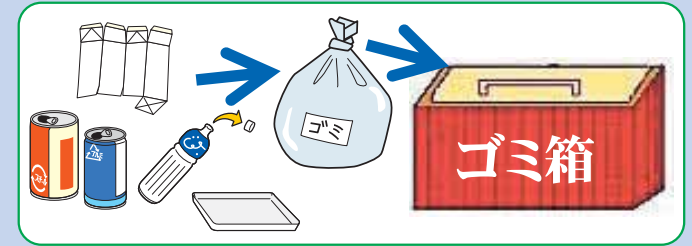
- ▲ペットボトル……飲料水・調理ペットボトル等
- ▲アルミ缶・スチール缶……飲料水・缶詰缶・お菓子缶等
- ▲白色トレイ……食品用トレイ(鮮魚・精肉・惣菜等)
- ▲紙パック……牛乳パック・ジュース類パック
- ▲小型家電製品……炊飯器・電子レンジ・携帯電話等

リサイクルマークがついたもの



★排出方法……ペットボトル・缶類・白色トレイは中を水洗いして水を切り、資源ゴミの袋に入れて出して下さい
紙パックは、中を水洗いし開いて資ゴミの袋に入れて出して下さい。

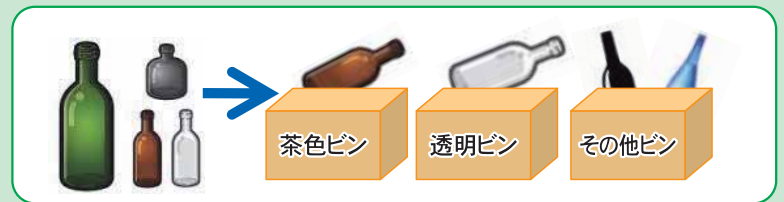
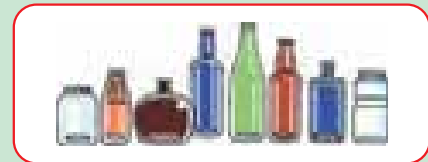
※ペットボトルの**キャップ**は**可燃ゴミ**に出して下さい。



資源袋に入れないゴミ

- ▲ビン類(茶色)……ビール瓶・一升瓶・飲料水等
- ▲ビン類(透明)……一升瓶・飲料水等
- ▲ビン類(その他)……飲料水・調理ビン等

リサイクルマークが付いたもの



★排出方法……中を水洗い後に、色別の回収箱へ出して下さい。
※金属製のキャップや栓、化粧ビン、薬のビンは不燃ゴミに出して下さい。
※プラスチック製のキャップや栓は可燃ゴミに出して下さい。

- ▲紙類……新聞紙・本・雑誌(ホチキス・のり)・ダンボール・雑誌(チラシコピー用紙・ティッシュ箱等)

★排出方法……それぞれの種類に分け(新聞紙とチラシは別々に)片手で持てる重さにして紐できつく縛ってゴミに出して下さい。(水濡れ注意)



各種相談窓口のおしらせ

	事業名	事業内容
母子保健関係	母子健康手帳の交付	<ul style="list-style-type: none"> 母子健康手帳の交付時に妊婦健診無料券14回分の発行と各種パンフレットを配布します。
	妊産婦・新生児・乳児家庭訪問	<ul style="list-style-type: none"> 妊娠前期・後期には家庭訪問をし、妊娠中の保健指導、日常生活のアドバイスや悩み事の相談に応じます。また出産後のお母さんと赤ちゃんの健康相談、保健指導、育児相談、身体計測も行っています。
	予防接種	<ul style="list-style-type: none"> 乳幼児期における予防接種の時期等について随時相談に応じます。
	妊婦学級・育児学級	<ul style="list-style-type: none"> 妊娠期からの赤ちゃんとのふれあいや、こどもの育児方法・食事（離乳食）のことなど、お母さん同士の情報交換の場になっています。
	乳幼児健康診査	<ul style="list-style-type: none"> 村では乳児・1歳児・1歳6か月児・2歳児・3歳児・4歳児・5歳児健診が実施されています。（むつ総合病院小児科医師やちよや歯科医師による健診もあります）
健康づくり関係	健康診査 特定健診・骨密度検診・肝炎ウイルス検査 がん検診（胃・大腸・肺・乳・子宮） ※前立腺がん検診（個別のみ）	<ul style="list-style-type: none"> 集団健診は、特定健診及び各種がん検診を実施しています。 個別検診は、子宮がん検診及び前立腺がん検診を実施しています。 ※詳細については、村広報及び毎戸配布チラシにおいて対象者・日程・検査内容、申込み方法・前日や当日の注意事項についてお知らせします。
	健康相談・健康教育・健康手帳の交付	<ul style="list-style-type: none"> 生活習慣病予防（栄養・運動・タバコ等）に対する各種健康相談や健康教育を実施しています。さらに自らの健康管理を目的とした健康手帳の交付も行います。
心の健康づくり関係	精神保健福祉相談事業	<ul style="list-style-type: none"> 精神障害者を対象としたデイケアの開催やご家族の相談に随時対応しています。
	自立支援医療費関係	<ul style="list-style-type: none"> 精神科にかかる医療費の軽減について相談に応じています。
	自殺予防対策事業	<ul style="list-style-type: none"> ご家族や知り合いの方で気になる言動や生活習慣の乱れ、ひきこもりなど随時相談に応じます。また、家族に相談できないなどの心の悩み相談にも応じます。

《相談窓口》 風間浦村総合福祉センター げんきかん 村民生活課 保健衛生グループ ☎35-3111
月曜日～金曜日（祝日除く） 午前8時15分～午後5時まで