

# 健幸な体と心のためにできること

健やかで幸せな心身は自分でつくる。その手助けとなれるような情報を発信していきます。

三好市役所 健康づくり課  
電話 72-6767

## 若い頃から健診を受けて 体メンテナンス

【ヤング健診対象者】平成28年度中に20～39歳になる方（昭和52年4月1日から平成9年3月31日生まれ）

【実施期間】7月1日～12月末

【受診方法】市の集団健診を受診する場合  
5月号市報に掲載している「平成28年度三好市総合健診日程表」の中から都合の良い日を選び、三好市保健センターまたは各支所へ申し込みください。加入保険問わず受診可能です。

【医療機関で受診する場合】6月に対象者には個別に通

【健診内容】問診、身体計測、血圧測定、腹囲測定、尿検査、血液検査（肝機能検査・血糖検査・腎機能検査・糖代謝検査・尿酸）

※医師の判断に基づき実施するもの▽心電図・貧血検査・眼底検査  
【健診費用】1000円  
【必要な物】ヤング健診受診券、ヤング健診問診票（受診券の裏面）、健康保険証、個人負担金

## ヤング健診が始まります

糖尿病・高血圧・脂質異常症といった生活習慣病は、そのほとんどが自覚症状がなく進行します。忙しくてなかなか健診を受けに行く時間がないという方、そんな人ほど健康管理には人一倍、気をつけてほしいものです。若い頃からのちょっとした生活習慣の改善が、将来の健康につながります。大切な自分の体や家族のためにも、ぜひ健診を受けてみませんか？

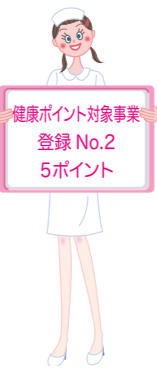
※健康づくり課より受診券をお送りしますが、紛失された場合は、再発行いたしますので、ご連絡ください。

### 知らぬ間に体をむしばむ

糖尿病・高血圧・脂質異常症



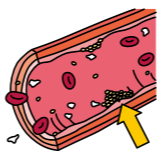
**糖** 尿病になると、血液中に糖が慢性的にあふれて血管を傷めます。この状態が続くと、神経障害や網膜症・腎症などの合併症を引き起こし、さらに重症化すると人工透析にもつながってしまいます。



**血** 圧が高いと、血管が常に強い圧にさらされています。高い圧が続くと、動脈硬化が起こりやすくなり、脳卒中や心筋梗塞、また腎不全を引き起こすリスクも高まります。



**脂** 質異常症では、血中の中性脂肪やコレステロール値などを高いままにしておくと、血管の壁に余分な脂が沈着し、血液が流れる幅が狭くなります。よって動脈硬化につながってしまいます。ほとんど自覚症状がないことも特徴です。



**生活習慣病は放っておくと重症化します**  
生活習慣病の多くは、早期に適切な対応を行えば、費用も時間も少なくすむことができます。しかし実際には病気が進行するまで気がつかずに、重症化してしまうことが多く、それだけ医療費もかかってしまいます。健診では結果により、受診者の状態に応じた保健指導が行われるため、自分の健康状態を知り、生活習慣を見直すための絶好の機会です。  
ぜひ、毎年受けて、その結果をあなたの健康に役立ててください。

### 【お申し込み・お問い合わせ】

- 三好市保健センター ☎72-6767
- 三野支所 ☎77-4800
- 井川支所 ☎78-5001
- 山城支所 ☎86-1111
- 西祖谷支所 ☎87-2273
- 東祖谷支所 ☎88-2212

## 国際交流しませんか

オレゴン州ザ・ダルズ市への親善団員を募集します

平成28年度三好市姉妹都市交流親善団を派遣するにあたり、団員を募集します。英語力は問いません。ホームステイを体験し、海外に友達をつくりましょう！

【日程】10月下旬～11月上旬の間の1週間程度  
【募集締切】7月29日（金）17時必着  
【面接日】8月6日（土）9時～13時

※日程や事業内容が変わる可能性がありますので、ご理解の上、お申し込みください。

### 中学生団員

【対象】市内の中学2～3年生  
【定員】15名以内

【要件】帰国後は体験報告を行うとともに、姉妹都市交流の推進に努めること。

【旅費】約20万円（旅費の半額もしくは上限10万円のいずれか低い方の補助を受けられます）

【応募方法】参加申込書（市



ホームページ・学校および地方創生推進課で配布）に必要事項を記入し、地方創生推進課にお申し込みください。  
【選考】作文および面接による選考を行います。

【注意事項】過去に中学生団員として派遣された経験のある方はお申し込みいただけません。

### 各種交流団員

【対象】三好市在住の高校生以上で、文化・教育・経済・学術・スポーツなどの目的に基づいて交流したい方。

【要件】帰国後は体験報告を行うとともに、姉妹都市交流の推進に努めること。

【旅費】約20万円（旅費の半額もしくは上限10万円のいずれか低い方の補助を受けられます）

【応募方法】①住所②氏名③年齢④性別⑤電話番号⑥交流したい分野を記入の上、ハガキまたはファックスでお申し込み

またはファックスでお申し込み

### 一般団員

【対象】市在住の高校生以上  
【定員】若干名  
【要件】帰国後は姉妹都市交流の推進に努めること。

【旅費】約20万円（全額自己負担）  
【応募方法】①住所②氏名③年齢④性別⑤電話番号を記入の上、ハガキまたはファックスでお申し込みください。

【選考】申し込み多数の場合は抽選となります。  
【注意事項】過去の派遣経験の有無は問いません。

【お申し込み・お問い合わせ先】  
〒778-8501 三好市池田町シンマチ1500番地2  
三好市役所地方創生推進課  
電話 72-7607  
FAX 72-7202

## 連載 地域おこし協力隊活動報告

井川で梅の収穫体験を行いました

たかや 福田 喬也



こんにちは！  
地域おこし協力隊の福田です。  
6月に各町村の研修が終了して「三好市を知る」ことを目的に3か月にわたり実施してきた地域研修を終え、今から活動を実施していきます。  
さて、徳島大学の一般教養の講義「食の地域経済学」のフィールドワークとして、6月11日・12日に井川町に65名の徳島大学生が訪れました。午前中は辻町の町並みを見て、歴史を学び、午後からは井内で梅の収穫体験・梅シロップ作り体験を行いました。  
辻町のガイドでは、子安観音堂から吉野川が見渡すことができ、学生たちも感激していました。梅の収穫体験では、今まで大人しかつたのがうそのようにはしゃいで一つ一つ梅を収穫していました。夏至も過ぎて、今から夏本番となります。これからも三好市各地を巡って、いろいろなものを発見していきたいです！

### 【お知ろせ】

三好市地域おこし協力隊のfacebookページが7月よりオープンしました！  
インターネットでも協力隊の活動が見えますので、ぜひぜひ見てください！