

大切です
早めの
健康チェック

この次と言わずに、今こそ健診

総合健診を受けましょう



がん検診、特定健診の受診はもうお済みですか？

まだお済みでない方で受診を希望される方は、ぜひ、この機会に受診ください。

なお、健診を受診する場合は、事前の申し込みが必要ですので、保健センターまでご連絡ください。

健診日	健診場所	受付時間	胃がん	肺がん	大腸がん	前立腺	肝炎	特定健診	ヤング
9月30日(金)	池田総合体育館	8:30～11:00	-	○	○	○	○	○	○
10月18日(火)	池田総合体育館	8:30～11:00	○	○	○	○	○	○	○
		13:00～14:30	-	○	○	○	○	○	○
11月1日(火)	三縄公民館	9:00～9:15	-	○	○	-	-	-	-
	漆川公民館	10:00～10:15	-	○	○	-	-	-	-
	梅ノ谷集会所	10:30～10:50	-	○	○	-	-	-	-
	大和第十分団消防詰所付近	11:20～11:40	-	○	○	-	-	-	-
	野呂内構造改善センター	13:30～13:45	-	○	○	-	-	-	-
	下野呂内地域交流センター八達	14:15～14:30	-	○	○	-	-	-	-
	西山北嶺活性化センター	15:00～15:15	-	○	○	-	-	-	-

※胃がん検診は定員がありますので、お早めにお申し込みください。9月30日の胃がん検診は、定員に達しましたので締め切りました。また今年度より、ヤング健診として20歳～30歳代の方を対象に、血液検査などを実施しますので、ぜひ、この機会に受診ください。

【お申し込み・お問い合わせ先】三好市役所健康づくり課（三好市保健センター内）電話 72-6767

健康ポイント
事業対象

お口の健康づくりをスタートしましょう

歯周疾患検診を受けましょう



歯周病って？

歯周病は、徐々に歯の周りの骨が破壊され、最後には歯が抜けてしまう病気です。

主な原因は歯垢（プラーク）の中の歯周病菌ですが、不規則な生活習慣や極度のストレスがあると症状は悪化します。また、たばこを吸う人は歯周病にかかりやすいので要注意です。

全身の病気とも関係が深い「歯周病」。歯周疾患検診を受け、お口の健康づくりをスタートしましょう。

対象の方にはハガキをお届けしています。お手元に届いたハガキを持って実施期間中に三好市・東みよし町内の歯科医院で受診してください。

対象年齢	生年月日	実施場所	実施期間
30歳となる方	昭和61年4月2日生～昭和62年4月1日生	三好市・東みよし町内の歯科医院	11月30日(水)まで
40歳となる方	昭和51年4月2日生～昭和52年4月1日生		
50歳となる方	昭和41年4月2日生～昭和42年4月1日生		
60歳となる方	昭和31年4月2日生～昭和32年4月1日生		
70歳となる方	昭和21年4月2日生～昭和22年4月1日生		

【自己負担金】400円（検診を受診した歯科医院でお支払いください。ただし、市民税非課税世帯、70歳の方、生活保護世帯の方は無料）

【受診方法】医療機関に予約し、届いたハガキを必ず持参して受診してください。

【お問い合わせ先】三好市役所健康づくり課（三好市保健センター内）電話 72-6767

9月10日～16日は「自殺予防週間」

疲れているのに眠れない日が
2週間以上続く…

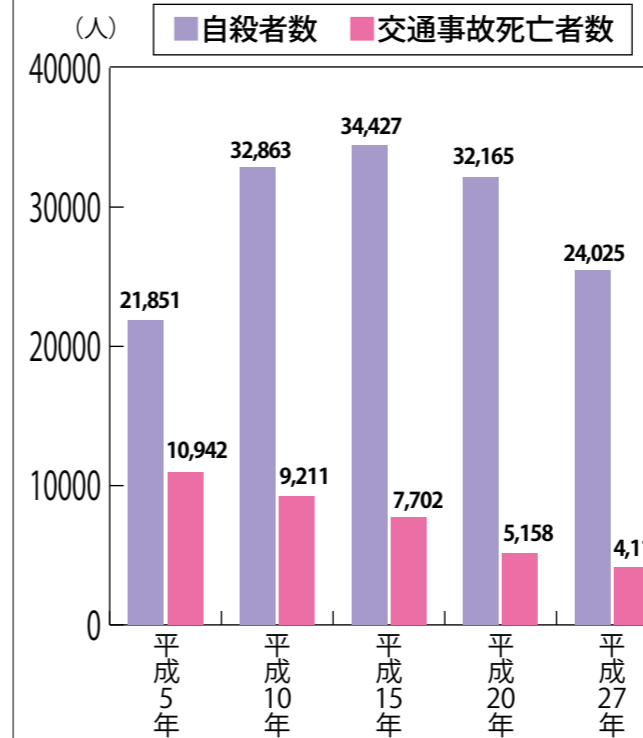
「不眠」はこころの不調のサインです



「うつ」になると眠れない日が続いたり、全身がだるくて食欲もなくなるなど体調がどんどん悪くなります。これは決して「なまけ」や「わがまま」ではなく、脳のエネルギーが不足して起こるものです。「睡眠」と「食欲」という、生きていく基本がむしばまれるので、気力やがんばりで「うつ」を克服することは困難です。

自殺の現状

ここ数年、全国的には自殺者数は減少傾向にありますが、依然高止まりが続いています。平成27年の自殺者数は交通事故死亡者数の約5.8倍にあたります。



こんなことはありませんか？

- 疲れているのに2週間以上眠れない
- 食欲がなく、体重が減っている
- だるくて意欲がわからない



もしかしたらそれは、
「うつ」かも

「不眠」が続くときはかかりつけ医や
専門機関にご相談ください！

相談先

- 三好市保健センター（電話 72-6767・月～金）
- 三好保健所（電話 72-1123・月～金）
- いのちの希望（電話 76-0444）

県認知症
コールセンターへ
ご相談ください

9月21日から10月20日は「徳島県認知症対策普及・啓発推進月間」です

9月21日（世界アルツハイマーデー）を初日として10月20日までの1か月間を「徳島県認知症対策普及・啓発推進月間」として、認知症高齢者やその家族が、住み慣れた地域で安心して生活ができる社会の実現を目指しています。

思い当たることがあれば、県認知症コールセンターにご相談ください。



【相談先】徳島県認知症コールセンター（月～金曜日の10時～16時）電話 088-678-4707