

# 始まります！ 今年の複合健診

問い合わせ先 健康推進課健康推進係

複合健診は、生活習慣病健診および各種がん検診、結核健診を同じ日に同じ会場で受けることができる健診です。指定された健診日程で都合の悪い人や、まだ申し込みをしていない人は問い合わせください。

健診会場・健診機関  
菊池養生園（菊池広域保健センター）

### 検診項目および自己負担金など

健診項目	健診内容	自己負担金	
生活習慣病健診	身体計測・血圧測定・尿検査・心電図検査・血液検査（肝機能、腎機能、血糖、貧血検査など）内科診察	19～39歳 2,000円	
特定健診 40～74歳 国保加入者	身体計測・血圧測定・尿検査・心電図検査・血液検査（肝機能、腎機能、血糖、貧血検査など）内科診察	40～69歳 1,500円	70歳以上 800円
後期高齢者健診	身体計測・血圧測定・尿検査・血液検査（肝機能、腎機能、血糖、貧血検査など）内科診察	75歳以上 800円	
胃がん検診	検診車でのバリウムによる胃部X線検査	30～69歳 1,000円	70歳以上 500円
乳がん検診	検診車での超音波	20～69歳 1,000円	70歳以上 300円
	検診車でのX線乳房検査（マンモグラフィ）	40～69歳 1,000円	70歳以上 500円
子宮がん検診	検診車での子宮頸部がんの検査	20～69歳 1,000円	70歳以上 400円
大腸がん検診	便潜血検査のみ（大腸内視鏡検査ではありません）	30～69歳 500円	70歳以上 200円
結核健診	検診車での胸部X線検査（65歳以上）	無	料
腹部超音波検診	検診車での腹部超音波検査	19～69歳 1,500円	70歳以上 1,000円

※対象年齢は、平成21年3月31日時点での満年齢です。（後期高齢者健診を除く）

### 健診日程

健診月日	該当地区
8月	1日（金） 南古閑、北古閑、野間口、東原、上西寺、北宮
	2日（土） 上古閑、甲森北、乙森北、今、上赤星、下赤星、小川、九の峰、姫井、楠原
	3日（日） 川辺南、川上、川下、出分、高永、伊坂住宅、伊坂、北桜ケ水、南桜ケ水、湯舟、平、高柳、高柳住宅、あさひが丘
	4日（月） 岩本住宅、岩本、伊萩、妻越、片川瀬、尾足、大迫、小原、津留、新明団地
	5日（火） 片角、袈裟尾、切明、飛熊、北住吉、永南、田吹、村吉
	6日（水） 西迫間、東迫間、遊蛇口、三万田、久米一、高江出分、高江、福本一、福本団地、東原団地
	7日（木） 栄町、立石、北原、元村、上橋田、下橋田、七城松島、小野崎、打越、大尺、新村
	8日（金） 築地、亘、五海、砂田西団地、間所、菰入、甲佐町、雇用促進住宅、新古閑、清水
	9日（土） 久米二、竹の下、薬師、上高江、福本二、蟹穴、羽根木、西郷、西郷従業員住宅、荒牧、加恵、本村、七城田中、戸田島
	10日（日） 山崎、上水次、下水次、岡田、流川、辺田、瀬戸口、台、高田、内島、林原、梶迫、板井、前川、岩瀬、宮園
	11日（月） 富の原中央、富の原台、小木、稗方、堀切、玉祥寺
	12日（火） 高野瀬、七坪、市野瀬、中野瀬、戸豊水、神来
9月	23日（火） 富、泗水田中、富出分、迫田団地、堂迫団地、朝日団地、北原団地、鉾の甲、柏、伊野、杉生、古川、滝黒仁田、伊倉
	24日（水） 富の原一、富の原西、永山、立門、木護、生味、木佐木、金峰、道園、篠倉、茂藤里、戸豊水（中尾）、大柿、菊池平野
	25日（木） 南山手、上住吉、南住吉、富納、永、永出分、泗水平野、井戸方、泗水佐野、糠泉、辰頭団地
	26日（金） 桜山一、桜山二、桜山三、桜山四、桜山五、桜山六、桜山七、桜山八、桜山九、田島一、田島二、田島団地、猪の目、岡
	27日（土） 富の原東、富の原北、穴川、鳳来、龍門1、長野、寺小野、梁土、雪野、太田
	28日（日） 東正観寺、西正観寺、大琳寺、中西寺、下西寺、辻、上長田、下長田、大塚
	29日（月） 村田、深川、迎町、中央通、横町、立町、正院町、上町、中町、下町
	30日（火） 植古閑、広瀬、花房台、伊牟田、戸城、日生野、原細永、鍋倉、菊池佐野、上木庭、下木庭
	10月1日（水） 岩平、塚原、長六、下組、神鶴、菊池松島、柿木平、日向、中原、藤田、木柑子、上出田、下出田

※受付時間は午前7時～午前11時30分ですが、混雑を避けるため、申し込みをもとに時間の指定をしています。  
※当日は、健診会場まで送迎バスを用意しています。

# おしらせ INFORMATION

さあ、始めよう！  
長寿きくちゃん体操シリーズ②  
椅子編

## 筋肉・バランス トレーニング （おしりと背中）

この体操は、3秒間を3回行います。必ず大きな声で数え、自分の体調に合わせて無理をしない範囲で行います。また、動いている（伸ばしている）筋肉を意識して行います。この体操をする時は、必ずこれまで紹介した準備運動をした後に行ってください。

○上げる足 お尻の筋肉・膝の後ろの筋肉



手を腰にあて、同じがわの膝を伸ばし、つま先を下に向け、後ろに上げます。

○支える足 背中の筋肉・お尻の筋肉・太ももの筋肉・ふくらはぎの筋肉

効果  
○歩行時のふらつきが少なくなります。

○立位バランスの向上につながります。

○お尻の引き締めにつながります。

○失禁予防につながります。

○お尻の周囲の筋肉を強くすることで、膝痛の予防につながります。

注意点  
○上体が前にたおれこまないようにします。

○膝は伸ばしたまま上げます。

○支えている手は、椅子に頼りすぎないようにします。

※「長寿きくちゃん体操指導者マニュアル」より抜粋

問い合わせ先  
生きがい推進課包括支援係

## シリーズ②③ 認知症を理解する⑦

認知症の人を介護している家族を理解する

第4ステップ「受容」

家族の誰かが認知症になったとき、誰もショックを受け、戸惑い、混乱におちいります。認知症の人を介護する家族の気持ちの変化は、次のような過程をたどると言われています。

第1ステップ「とまどい・否定」

認知症の症状（記憶障害や問題行動など）にとまどい・否定しようとする。異常な言動に気づいても他の家族に打ち明けず、ささいなことでも腹を立てたり本人を叱ったりします。毎日の介護で家族は疲れ、いつまで続くのかという不安もあり、もっともつらい時期です。

第2ステップ「混乱・怒り・拒絶」

認知症の理解が不十分でどう対応してよいか分からず混乱し、ささいなことでも腹を立てたり本人を叱ったりします。毎日の介護で家族は疲れ、いつまで続くのかという不安もあり、もっともつらい時期です。

第3ステップ「割り切り」

様々な経験や情報によって、次第に認知症の人の介護に慣れてきます。怒ったり、イライラしたりしても問題は解決しないと割り切るようになります。症状は同じでも家族にとって「問題」は軽くなります。しかし、新たな問題行動が出現すると再び第2ステップに逆戻りするこ

とがあります。

認知症の人の理解が深まり、家族自身が自然と受け止められるようになります。認知症のあるがままを受け入れられるようになる時期です。

※認知症サポーター養成講座標準教材パンフレット「認知症を学び地域で支えよう」より抜粋

介護する家族が、第1ステップ・第2ステップを早く通り抜け、第4ステップまでスムーズにたどることができるようには、介護する家族の気持ちの余裕が必要で、気持ちの余裕は、本人・家族を取り巻く周囲の理解や介護サービスの適切な利用などから得られます。本人・家族を取り巻く周囲の人が、認知症という病気を理解し、介護している家族への慰労の声かけや支援が必要です。

認知症の人の介護は周りの人が病気に気づいてから平均して約8年続くといわれています。介護する家族は、介護をするにあたって一人で抱え込まず、一人で悩まずに、関係する機関（市役所・包括支援センター・保健所・病院・介護施設・ケアマネ

所）と連携して、認知症の人の介護は周りの人が病気に気づいてから平均して約8年続くといわれています。介護する家族は、介護をするにあたって一人で抱え込まず、一人で悩まずに、関係する機関（市役所・包括支援センター・保健所・病院・介護施設・ケアマネ

8月の **モンモン** 健康情報  
☎096(385)3300 (24時間)

月：自律神経失調症  
火：足のむくみ  
水：COPD(慢性閉塞性肺疾患) ってなかに  
木：虫歯予防の基本は正しい食生活にある。  
金：子どもの弱視について  
土/日：性のこと考えようシリーズ 性交は必要か

献血のご協力をお願いします

とき 8月6日（水）午前9時30分～正午  
ところ 七城多目的研修センター  
内容 400ml 献血

現在、400ml 献血の需要が大変大きくなっています。また、薬を飲んでいる人でも、献血をお願いできる場合もあります。皆さんの温かいご協力をお願いします。献血の安全性向上のため、運転免許証などの身分証明書による本人確認をお願いしています。また、献血カードを持っている人は、一緒に持参してください。

問い合わせ先 健康推進課健康推進係

ジャーなど）や理解してくれる相手に相談することが大切です。問い合わせ先 生きがい推進課 包括支援係