

松山市地域包括支援センター生石・味生 ふれあい通信

R5年6月発行 第102

春号

新型コロナウイルス感染症により社会や生活環境が大きく変わりました。心や体に何らかの影響を受けた方は少なくないと思います。その一方で、健康意識にも変化が見られ、「健康意識が高まった」と言われる方が大勢います。健康の為に、食事や運動など様々な取り組みが行われていますが、今回はその取り組みの一つである健康診断についてお話します。

健康診断の必要性

「症状がないから大丈夫」「めんどくさい」と思っている、自覚症状がないまま進行する病気は沢山あります。病気を早期に発見することは、重篤な疾患の兆候を発見できたり、長期入院や長期治療を防いで負担の軽減に繋がったりとメリットは多くあります。

生石地区・味生地区

生石地区の75歳以上の健康診断受診率は、約19%
味生地区の75歳以上の健康診断受診率は、約15%
どちらの地区も全体の2割にも満たない方しか受診していない現状です。



自分の健康は自分で守るために、地域やかかりつけ医での健康診断に行き、これからも健康に長生きしませんか？

健康診査の心がまえ

1. 毎年欠かさず健診を受ける。
2. 健診結果に必ず目をとおり、保存する。
3. 結果はきちんと受け止め、改善目標を立てる。
結果を受け止め、食生活や運動習慣、休養、喫煙など、生活習慣の改善目標を立て、実行する。
4. 気になることがあれば健診機関に相談する。
5. 二次検査（再検査、精密検査）を恐れず、面倒がらない。
6. 「異常なし」を過信せず、日ごろから体のチェックを行う。



完全予約制

【予約先】健診日の3か月前から3週間前までにご予約ください。
 健診予約ダイヤル：0120-489-355 または WEBで →
 予約受付時間 9時～17時（土・日・祝、お盆、年末年始除く）



R5.4.1 時点

味生地区

会場名	日付	特定・後期 胃/肺/大腸/前立腺	乳	子宮
アイテムえひめ（多目的ルーム）	7/11（火）	8:30～11:00	8:30～11:00	8:30～10:00
	8/28（月）	8:30～11:00	8:30～11:00	—
	9/4（月）	8:30～11:00	8:30～11:00	8:30～10:00
	11/2（木）	8:30～11:00	8:30～11:00	8:30～10:00
	11/27（月）	8:30～11:00	8:30～11:00	8:30～10:00
	12/11（月）	8:30～11:00	8:30～11:00	8:30～10:00
	1/17（水）	8:30～11:00	8:30～11:00	—
	2/5（月）	8:30～11:00	8:30～11:00	8:30～10:00
	2/29（木）	8:30～11:00	8:30～11:00	8:30～10:00
JA 松山市味生支所	11/6（月）	8:30～11:00	8:30～11:00	—
	12/7（木）	8:30～11:00	8:30～11:00	—
	12/8（金）	8:30～11:00	8:30～11:00 13:00～14:00	13:00～14:00

生石地区

会場名	日付	特定・後期 胃/肺/大腸/前立腺	乳	子宮
富久分館	7/5（水）	8:30～11:00	8:30～11:00	9:00～11:00
JA えひめ中央生石支所	11/13（月）	8:30～11:00	8:30～11:00	—
	11/14（火）	8:30～11:00	8:30～11:00	—
	11/15（水）	8:30～11:00	8:30～11:00 13:00～14:00	13:00～14:00
	12/13（水）	8:30～11:00	8:30～11:00	—
松山市立西中学校（高岡町）	11/18（土）	8:30～11:00	8:30～11:00	9:00～11:00

お問い合わせ

健康づくり推進課 健診担当
 〒790-0813 愛媛県松山市萱町六丁目 30-5 松山市保健所 1階
 電話：089-911-1819 E-mail：kenkou@city.matsuyama.ehime.jp



地域の集い場づくりの続報です

今回、**第2回 集い場** のご報告をします。

愛媛トヨタ自動車さん 愛媛トヨペットさんから、高齢者を対象とした地域貢献について相談を受け、集い場協議体（生石・味生の両地区社会福祉協議会、松山市社会福祉協議会、当包括支援センター）でアイデアを出し合い、盛り沢山のプログラムで開催しました。

会場は、旧愛媛トヨタ空港通店をお借りして、地区住民の皆さんの心身機能の維持向上及び介護予防、防災への意識向上などを目的として、車中泊体験・防災すごろく・エコノミークラス症候群の講座・体操&レクリエーションの内容でした。



愛媛トヨタ自動車・愛媛トヨペットによる、被災時の車中泊について



松山市社会福祉協議会と民生委員による、防災すごろく



地域包括支援センターによる、エコノミークラス症候群ミニ講座



松山市社会福祉協議会による、「ゆげゆげ体操」や楽しいゲーム



地域の方のアイデアを
きっかけに、方言ラジオ
体操を携えて、味生地区
を巡っています。

方言ラジオ体操



どなたでも
ご参加ください

今後の予定

6/15 (木) 中津公園	10:00 スタート
6/30 (金) 清住公園	
7/18 (火) 北斎院公園	
9/15 (金) 飯岡公園	



松山市地域包括支援センター生石・味生
別府町177-1 味生ふれあいセンター1階
TEL089-953-3888 担当：久保田・石崎・西原

生石・味生地区に新しい事業所が仲間入りしました！

事業所名 訪問看護ステーションふくのかみ
住所 松山市空港通4丁目7番2号
電話番号 089-973-5676

一言PR ふくのかみでは、令和5年5月1日より訪問看護ステーションふくのかみを開設いたしました。ご利用者様がご自宅で最期まで過ごすことができるよう、必要な支援を24時間体制で提供できる事業所を目指し、立ち上げた事業所です。活かに満ちたメンバーが集まっています。リハビリ・看護共に体制を強化し、高いレベルで地域のご要望に応えられるよう邁進していきます、是非お力添えください。

