

浦河警察署からのお知らせ

夏山の遭難防止 ～山登り 体力・技量を考えて～

山の雪解けとともに登山やハイキングなどで、山に出掛ける機会が多くなります。山岳遭難を防ぐために、次の点に注意しましょう。

- 登山は、十分な装備とゆとりのある計画を立て、自分の体力や技量に合わせた登山に心掛けましょう。
- 登山計画書を作成し、浦河警察署や交番、駐在所に提出しましょう。また、家族や職場にも登山計画書の写しを渡しておきましょう。
- 経験のあるリーダーのもと、複数での登山に努め、単独での登山は控えましょう。
- 入山前には必ず気象情報を確認し、天候が悪化しそうな場合は、登山を控えましょう。
- ヒグマとの遭遇を避けるために、鈴などの音の出るものを携行しましょう。
- 万が一のために、携帯電話などの通信手段を携行しましょう。

電話 26-9004

はい！保健センターです

③毎年受けると、継続した健康管理ができます。全ての生活の土台は健康の上に成り立っています。不調のサインが出るまで、ついつい頑張ってしまうですが、最終的にはがん、脳卒中、心臓病につながる生活習慣病は自覚症状もな く忍び寄ってきます。病気を予防するためには、定期的に健診を受けることが大切 になってきます。毎年の結果を

健診の日程

保健センターでは、下記の日程で健診を行います。胃・肺・大腸・前立腺がん検診、エキノコックス症検診も同日に行っています。ご希望の日程と内容を決めて、保健センター（電話 26-9004）にお申し込みください。

実施日	申込み開始日
◆ 9月1日(土) ◆ 受付:午前6時～10時	● 7月2日(月)～ ◆ 申込:平日午前9時～午後5時
◆ 9月2日(日) ◆ 受付:午前6時～10時	● 7月3日(火)～ ◆ 申込:平日午前9時～午後5時
◆ 9月3日(月) ◆ 受付:午前6時～10時	● 7月4日(水)～ ◆ 申込:平日午前9時～午後5時
◆ 9月4日(火) ◆ 受付:午前6時～10時	● 7月5日(木)～ ◆ 申込:平日午前9時～午後5時
◆ 9月5日(水) ◆ 受付:午前6時～10時	● 7月6日(金)～ ◆ 申込:平日午前9時～午後5時

※対象者や料金、検診内容など詳しくは「平成24年度みんなの健康カレンダー」をご覧ください

②メタボリックシンドロームの疑いがある方は、改善のための指導が受けられます。

最終ドミノは生命に関わる状態
生活習慣病は「ドミノ倒し」
にたとえられます。初めは不健

定期的な健診を受けて、健康な生活を送りましょう。皆さんの申し込みをお待ちしています。

特定健診をおススメする理由
①現在の健康状態を知ることができ、自覚症状のない病気を早期発見できます。

早い時点でドミノ倒しを止めるには、倒れそうなドミノを見つけなければなりません。健診・保健指導を生かしてあなたの健康を守りましょう。

これが健康の分かれ道！
「受けましょう！
特定健診」



申込みの受付は
7月2日～7月27日まで

健康な生活習慣というドミノに過ぎませんが、それが重なるとう高血圧・糖尿病・脂肪肝と続き、糖尿病の合併症で失明や下肢の切断、人工透析や脳卒中、心不全と最後には生命に関わるドミノさえ倒れてしまいます。