

健診を受けましょう！

飯山総合保健福祉センターで実施する「集団特定健診・がん検診」の日程です。

日程	午前			午後	
6月23日(金)	胃・肺	肺		乳	子宮
7月3日(月)			乳	子宮	乳
7月16日(日)	胃・肺	肺		乳	子宮
7月17日(月・祝)	胃・肺	肺		乳	子宮
9月5日(火)			乳	子宮	乳
9月7日(木)	胃・肺	肺	乳		乳
10月9日(月・祝)	特定				
10月30日(月)			乳		
11月5日(日)	胃・肺	肺		乳	子宮
12月2日(土)	特定				
12月4日(月)	胃・肺	肺			
1月12日(金)	胃・肺	肺		乳	
1月21日(日)	胃・肺	肺		乳	子宮

体の変化を早期に発見するには、毎年の確認が大切です。1年に1回、健診を受けましょう。

予約方法

- ・ 6月1日(木)～インターネット予約
* 24時間予約可能
- ・ 6月13日(火)～電話予約(23-3710)
* 平日の8:30～17:15



お問合せ 丸亀市健康福祉部健康課
0877-24-8806

医療機関で受ける方は、直接医療機関へお問い合わせ下さい。詳しくは、5月下旬送付の受診券に同封されているチラシをご確認下さい。

チャレンジデー 2023

5月31日(水)



チャレンジデーをきっかけに、日常生活の中に運動の習慣を取り入れましょう。

チャレンジデーとは

チャレンジデーは、年齢・性別を問わず、日常的なスポーツの習慣化や住民の健康増進、地域の活性化に向けたきっかけづくりを目的とした住民総参加型のスポーツイベントです。

毎年5月の最終水曜日に開催され、人口規模がほぼ同じ自治体間で、午前0時から午後9時までの間に、15分以上継続して運動やスポーツを行った、住民の数(参加率%)を競います。敗れた場合は、対戦相手の自治体の旗を庁舎のメインポールに1週間掲揚し、相手の健闘を称えます。

本年度の対戦相手は、神奈川県の中西部に位置する秦野市(人口約16万人)です。丹沢山塊が連なり、名水の町としても有名な市です。

取組み1 運動不足を解消し健康な体を維持

家庭でできる簡単な運動

- ① 普段歩いているより、500歩多く歩く
- ② かかとの上げ下ろしを、500回/1日
- ③ 椅子に座って膝を伸ばして制止(5分)3回
- ④ 草抜き、室内外の掃除
- ⑤ ラジオ体操
- ⑥ その他、身体を意識的に動かすことを15分

* 1日8000歩以上を週1～2回歩く人の10年後死亡リスクは、歩かない人と比べて14.9%低くなる。(京大大学研究グループ)

取組み2 自分の体力を知る：体力測定

9:30～12:30 北コミュニティセンター1階

測定項目
・ 骨密度測定・血管年齢・身長・体重・体脂肪率
・ 骨格筋率・基礎代謝・BMI値
目・内臓脂肪レベル・体年齢測定・握力測定

取組み3 北コミュニティセンターで運動体験

「しゃんと体操」「ペタンク」体験講座

飯山交番 だより

交番勤務員による警察活動へのご理解・ご協力をお願いします。

振り込め詐欺をはじめとする特殊詐欺の防止対策や、地域の安全に関する情報の提供を行うため、飯山交番で勤務する警察官が、皆さまのご自宅や事業所に訪問することがあります。

一方、特殊詐欺の手口のひとつには、警察官を騙って「キャッシュカードやクレジットカードを預かる」などと嘘を言って、これらのカードをだまし取るといったものもあります。

警察官が皆さまのご自宅などに、これらキャッシュカード等を受け取りにうかがったり、郵送をご依頼することはありません。

飯山交番には、

佃警部補 西浦巡查長
吉馴巡查長 葛西巡查長
豊嶋巡查長 古川巡查長
藤本巡查

の7名が勤務しています。

新型コロナウイルス感染拡大防止対策により、皆さまとの協同での活動などが制限されておりましたが、今後は、お互いの顔が見えるこれらの活動も再開させていただきたいと思っています。

引き続き、皆さまの警察活動へのご理解とご協力をお願いします。