

特定健診会場・健診日一覧

各会場での受付実施時間は、8:00～10:30です。

高山地域

健診日	健診会場
11月30日 月	市保健センター（花岡町2）

喀痰(かくたん)細胞診検査（痰による肺がんの検査）

喀痰検査は肺がんの早期発見のために有効な検査です。この機会に受診してみませんか。

- 対象** 50歳以上で下記のいずれかに該当する市民
- ①喫煙指数（1日本数×年数）が600以上の方
 - ②6カ月以内に痰に血が混り、咳や痰が増えた方

検査内容 起床時の痰を3日間容器に採取します。
※痰の出ない方は検査ができません。

容器をお渡す日 11月24日(火)または27日(金)
いずれも9:00～10:00

容器回収日時 12月8日(火)～10日(木) 9:00～12:00

場所 市保健センター（花岡町2）

料金 520円（70歳以上は310円、生活保護世帯は無料）

申込方法 11月13日(金)までにTEL

11月 こころの健康相談

予約が必要です。
(相談は無料で、秘密は厳守します)

内容	相談日	場所	時間	予約・問合先
精神科医師による相談	11月11日(火)	市保健センター	13:30～15:30	飛騨保健所 ☎33-1111 (内311)
精神保健福祉士による相談	11月24日(火)	市保健センター	13:30～15:30	健康推進課 ☎35-3160(※)

※11月20日(金)までにご予約ください。

精神保健福祉士の相談では、こころの健康を目的とした、家庭や職場、学校での人間関係の悩みも伺います。お気軽にご相談ください。

健康ポイントの景品交換を実施しています

市では中学3年生以上の市民を対象に、健康づくりの取り組み応援として健康ポイント事業を行っています。

令和2年4月以降に、職場の健康診査や人間ドック、市の特定健診などを受け、健康づくりに取り組んだ方にポイントを付与し、6ポイント以上貯めた方は景品と交換ができます。景品の交換は、令和3年2月下旬で終了となりますので、お早めに交換してください。

交換期限 令和3年2月26日(金)まで
(土日祝を除く午前8時30分～午後5時15分)

交換場所 健康推進課(市保健センター)・各支所地域振興課窓口



自分でできる健康づくり

新型コロナウイルス感染予防対策の影響で、体を動かす機会が減っていませんか？

自宅や身近なところでできる運動で、生活習慣病予防などの健康づくりや筋力の衰えを予防しましょう。

- ウォーキング：歩き慣れた身近なルートでウォーキングを行いましょ



ウォーキングフォームのポイント

1 頭は揺らさずしっかりと！

からだの上下左右の余分な揺れに注意して、頭の位置をムダに動かさないようにしましょう。

4 肩は力を抜いてリラックス

肩の力を抜けば、腕の振りはスムーズに、歩きは軽快になります。

6 腰の回転で歩幅を広げて

腰の回転を意識すれば、自然と歩幅は広がります。さらに、股関節周辺の筋肉が使われ、運動効果も上がります。

8 しっかり大地をキック

かかとから着地し、体重を親指の付け根へ移動させ、つま先で大地をしっかりキック！これが大事です。

2 目線はまっすぐ

美しい姿勢を作るために、あごを軽く引き、やや遠く(15m先くらい)を見る感じで。

3 呼吸は自分のリズムで

呼吸は無理せず、意識せず、自分の自然なリズムで歩くのがイチバンです。

5 ひじはやや曲げて

腕を大きくふりましょう！
ひじを軽く曲げて振れば、腕は疲れにくくなり、さらに大きく振れば歩幅は広くなります。

7 膝を伸ばしてかかとから着地

膝を伸ばして歩けば、自然にかかとから着地します。かかとから着地すれば、歩幅が広がります。



- 筋力維持のための運動の例



膝関節の伸展運動

膝下をゆっくり伸ばし、3秒保持した後元に戻す。慣れたら柔らかいゴムで負荷を増す。



スクワット

両足を肩幅よりやや広くして立つ。ゆっくりと膝を曲げ、伸ばす。膝の角度で負荷を調整する。



股関節の屈曲運動

太ももをゆっくり持ち上げ、3秒保持した後元に戻す。慣れたら柔らかいゴムで負荷を増す。



足関節の背屈と底屈運動

壁に向かって立ち、かかとをつけた状態で足裏全体を床から持ち上げる。元に戻した後、つま先をつけた状態でかかとを持ち上げる。