

♡ 健康メッセージ ♡

問合せ 保険健康課 ☎0495-77-2113 FAX0495-77-2117

「自分は健康！」と自信を持って言えますか？

受診控えて、がん検診や健康診断を受けずに2年以上経過していませんか

コロナ禍での体調の変化

新型コロナウイルスの感染拡大により、マスクを付けたり、外出を控える場面が増えるなど、生活様式が一変しました。自分の体調はもちろん、自分の家族（親、パートナー、子ども、祖父母等）など、身近な人は健康でしょうか。

●増えていませんか？

- ついつい間食（お菓子、甘いジュース）
- テレビや動画を見る時間
- だらだら横になる時間
- 体重やおなか回り（腹囲）



●減っていませんか？

- 運動習慣（ウォーキング、体操、外遊び等）
- 人と会う機会、話す機会
- 睡眠時間（夜更かし、眠れない等）
- 病院受診、がん検診・健康診断、予防接種

年に一度の健康チェックを！

最後に健康診断やがん検診へ行ったのが2年以上前という人は、身体の不調を感じていなくても、健康チェック（健康診断やがん検診等の受診）をおすすめします。がんの種類によっては、1cmから2cmになるまでにたった1年しかかかりません。費用助成もありますので、年に一度は健康チェックを受けてみましょう。



●健康診断・がん検診を受けよう！

町の健康診断※(国保・後期)やがん検診は無料です。
 がんや生活習慣病は自覚症状が現れにくい病気ですが、健(検)診で見つけることが可能です。
 集団健診の申込に間に合わなかった方、ご自身の都合で日程を決めたい方は個別健(検)診や人間ドックがおすすめです。
 ※今年度の集団の健康診断の申込は終了しました。個別健診または人間ドック(自己負担有、30歳以上の方は一部助成有)をお申込みください。

家族で健(検)診を受ける人、増えてます！

初めての受診や1人での受診は不安だと思います。ぜひ親やパートナー・友人等と一緒に受診してみましょう。

年に1度、互いの健康を確認し合うのもよいことですね。



●乳幼児健診

お子さんの健康や発達のチェック、歯科診察等を行います。育児の心配事や不安の相談、子育てするママやご家族の心や体の不調も相談できます。



●成人・妊婦歯科検診

歯のことは、つい後回しにしてしまいがちですが、虫歯や歯周病は、生活習慣病や認知症、妊婦の方は早産・流産のリスクを高めます。定期検診を受けましょう。



中央公民館 展示室

●中央公民館内文化財展示室(大字植竹867-2)

展示室の様子が動画で観られます

【利用時間】午前9時～午後5時

【休館日】月曜日、年末年始、祝日・休日の翌日 【入館料】無料

【展示内容】

中央公民館の文化財展示室では、神川地区の古墳から出土した埴輪や刀、勾玉などを中心に縄文時代から中世までの出土品を展示しています。



職員のオススメ展示品

●象嵌装柄頭ぞうがんそうづかがしら…古墳時代の技術に驚嘆！



この柄頭は、南塚原72号墳(大字二ノ宮)という古墳の発掘調査で出土したものです。柄頭は、刀の柄の先の部分のことを言います。注目のポイントは、象嵌と呼ばれる鉄に溝を彫り、そこに銀線をはめ込んで文様を表現する技法を用いて作られている点です。施されている文様は「亀甲繫鳳凰文」と呼ばれる文様で、亀の甲羅の中に簡略化された鳳凰が配置されているのが特徴です。細かい文様が柄頭全体に施されていて、古墳時代の技術に驚くばかりです。



【文化財担当からのメッセージ】

職員おすすめ展示品の他にも、文化財展示室にはさまざまなモノが展示されています。町の歴史・文化を実際に見て、感じてください。

また、多目的交流施設で企画展を開催します！詳しくは15ページをご覧ください。この夏、推しの展示品を見つけに展示室を訪れてみてはいかがでしょうか。

