

保健メモ

保健センター ☎23・1133

健康管理は定期的な健康診査から

いきいきとすこやかな生活を送るためには、日常生活の中で生活習慣病を予防していくという心がけが何よりも大切です。そのためにも毎年の健康診査（健診）を積極的に受け、健康づくりに役立てましょう。健診を受けると、

- ① 自覚症状がなく潜んでいる病気を早期発見できます
- ② 早期治療により、病気が軽いうちに治せます
- ③ 自分の健康状態を知り、生活習慣を改善するきっかけになります

健診を受けて「要精検」、「要医療」という結果が出たら、必ず精密検査や治療を受けましょう。まだ申し込みをされていない方は、各世帯に配布してある「健康診査申込書」を提出しましょう。

健康診査のおもな検査内容

- 問診 ▼ 病歴や生活習慣、体調などを聞きます
- 身体計測 ▼ 身長、体重、肥満度を調べます
- 理学的検査 ▼ 医師による聴診、打診、触診などを行います
- 尿検査 ▼ 尿糖、尿たんぱく、尿潜血の有無を調べます
- 血液検査 ▼ 脂質検査（総コレステロール、HDLコレステロール、

中性脂肪）、腎機能検査（クレアチニン）、肝機能検査（GOT、GPT、γ-GTP）、貧血検査（赤血球数、血色素、ヘマトクリット）、血糖検査などを行います

- 血圧測定 ● 心電図検査
- 眼底検査 など
- がん検査
 - 胃がん検査 ● 大腸がん検査
 - 乳がん検査 ● 子宮がん検査
 - 肝炎ウイルス検査 ● 骨粗しょう症検査（女性のみ）

※詳細については保健センターまでお問い合わせください
健康相談をご利用ください
 保健センターでは、毎週木曜日（土曜祭日）に保健師による健康相談を行っています。健診結果の個別説明などにご利用ください。また、血圧測定や尿検査、体脂肪測定を無料で実施しています。



⑧ 書館だより

図書館へ行こう!

市立図書館 Tel 26-5123

6月のアニメ上映会

(視聴覚室・入場無料)

150インチの大型スクリーンによる映画の上映会です。

- 6/5 (土) 13:30~
「トンデモネズミ大活躍」(69分)
- 6/26 (土) 13:30~
新ピーターラビットとなかまたち
「2ひきのわるいねずみとまちなねずみジョニーのおはなし」(34分)

おはなしポケット (展示室)

- とき 6/12 (土) 15:00
- 紙芝居の会 (展示室)
- とき 6/5 (土) 15:00
- 6/19 (土) 15:00
- 絵本を楽しむ会 (展示室)
- とき 6/17 (木) 10:00
- おはなしの会 (展示室)
- とき 6/26 (土) 15:00
- とよかんたまごの会 (展示室)
- とき 6/25 (金) 10:30

新着図書 (一部) 「帰ってきたアルバイト探偵」大沢在昌、「湯布院殺人事件」西村京太郎、「結婚の条件」森村誠一、「痴呆病棟」江川晴「男坂」志水辰夫、「ツ、イ、ラ、ク」姫野カオルコ、「裂けた瞳」高田侑、「ある愛の詩」新堂冬樹、「最終退行」池井戸潤、「迷い道」広山義慶、「老いること暮らすこと」平石弓枝、「ジョージアの青春日記1〜4」ルイーズ・レニンソン、「ブラダを着た悪魔」ローレン・ワイズバーガー、「子犬の生活ターシエ

ニカ」カレル・チャベック、「負け犬の遠吠え」酒井順子、「運のいい人、悪い人」リチャード・ワイズマン、「カリスマ体育教師の常勝教育」原田隆史、「ウエディング手作りアイテムつくっちゃお!2」ゼクシイ編集部、「体を温めれば肌はキレイになる」石原結實、「デューク更家の1分間ウォーキングスパーセラピー」デューク更家、「退職・転職を考えたらこの1冊(改訂版)」岡田良則、「金正日核の陰謀」キム・ミョン Chol、「胃腸・肝臓などのしくみと病気がわかる事典」成美堂出版、「泥絵で見る大名屋敷」平井聖、「図説 西郷隆盛と大久保利通」芳即正、「引ける・わかる EXCEL 使える関数事典」成美堂出版編集部 ほか

長門市の人口

(16年5月1日現在)

面積	152.40 km ²
人口	23,813人 (+39)
男	11,068人 (+25)
女	12,745人 (+14)
世帯数	9,169世帯 (+53)
() 内は前月比	

表紙の説明

4月24日、赤崎山児童公園で30年前に埋められたタイムカプセルのオープン式典が行われました。タイムカプセルは、昭和49年7月28日、長門青年会議所が、組織発足10周年と長門市制施行20周年を記念して埋設したもので、当時の小・中学生の作文や絵画のほか、市の予算書や広報紙、雑誌、通貨など946点が収められており、市制施行50周年を迎える30年後の今年に開封することになっていました。

青年会議所のメンバーや当時の関係者、市民など約100人が見守る中、直径が1m50cmある強化プラスチック製のタイムカプセルがパワーステーションで引き上げられると、大きな歓声と拍手が起きました。

タイムカプセルから取り出された資料の保存状態は良好で、自分の作品を見つけた参加者は手にとりて懐かしんでいました。これらの資料は、5月18日まで中央公民館ロビーで展示され、20日以降に、本人に返却される予定です。

● 問い合わせ
 市役所・総務課 ☎23・1112