

動脈硬化検診を実施します

「無料で実施します！」 あなたは大丈夫ですか？

メタボリックシンドロームは、内臓脂肪が原因で、心臓・脳・腎臓の血管が、狭くなったり、硬くなったりする病気とも言われます。

動脈硬化検診で、血管の状態をチェックしてみませんか？ 特に、健康診断の結果等で肥満・高血圧・糖尿病・脂質異常・高尿酸を指摘されている方は、検診をうけられることをお勧めします。

◆場所と期日

◎北方保健センター

1月21日(水)・1月22日(木)

1月23日(金)

◎山内保健センター

1月27日(火)・1月28日(水)

◆実施時間

(午前の部) 9時30分から11時30分

(午後の部) 13時30分から15時30分

◆料金 無料

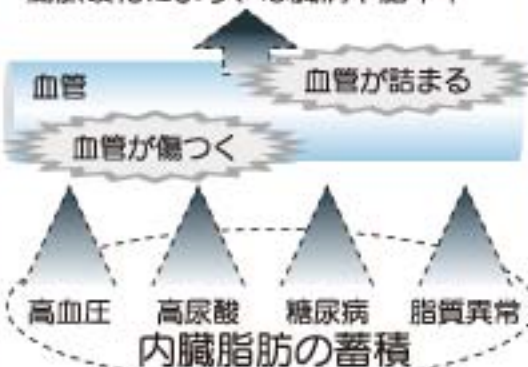
◆定員 1日につき40名

※1人あたり10分程度の時間がかかるため、予約制で定員なり次第締め切ります。

※検査は横になっていただき、血圧を図るイメージの検査で、痛み等はありません。

高血圧・脂質異常・高尿酸は、
気づかいうちに血管を傷めています。

動脈硬化により、心臓病や脳卒中



問【お申し込み・お問い合わせ先】

健康課 健康づくり係 ☎(23)9135
山内支所 福祉健康係 ☎(45)2906
北方支所 福祉健康係 ☎(36)6020



担当:野田

セバスポール訪問団 (大人の部) 参加者を募集します

やまうちワールドフレンズ協議会は、武雄市の姉妹都市であるアメリカ・セバスポール市との友好関係を深めるため、同市への訪問団を派遣します。ご応募お待ちしております。

訪問日程

平成21年3月25日(水)～3月31日(火)

募集人員 10名(応募要件あり)

費用負担 渡航費の半額程度

応募締切 平成21年1月23日(金)

※締切後応募者を対象に説明会を開催します。

問 企画課 担当:古賀
☎(23)9325



武雄市 がばい・たっしやかフラン21より

1・2月は

「たまうにや、休まんばあ！」月間です

職場でも家庭でもフル回転でがんばりすぎると、心身へのダメージが積み重なり、いずれ病という形で現れることが充分考えられます。「気合」や「根性」では、ストレスは解消できません。

忙しい中でも、休養をとり、ストレス解消とエネルギーの補給を図ることが心と身体の健康の基本です。お正月は、休養をとるには良い機会になるようですね。

たまうには、心と身体を休めて、次へのエネルギーを補給しましょう。

また、同僚や家族の中に、「そういえば最近元気がないなあ」という人はいませんか？自分では不調に気づかないことが多いようです。「最近、ちゃんと眠れてる？」そんな一言でもいいので、まずは声を掛けてみましょう。

こんな声かけはマル

- 聞き役に廻りましょう
- 相手の気持ちを理解し受け入れましょう
- 共感し、一緒に考える姿勢を示しましょう
- 相談内容を人にもらさない
- 必要があれば、病院につきそう

決して、叱咤激励はしないでください

問 くらし部 健康課 ☎(23)9135