

スマイルなんぶ通信 No.9

「なんぶ健康会議」に関わる課・組織が情報をお伝えします。
今月号は健診結果の有効な活用について「医療センター」が紹介いたします。

今年度の健診結果が皆様の手元に届いたと思います。せっかく行った健診ですので「10年後も元気な自分でいられるように」有効に活用する10か条を紹介します。

その1：結果をしっかりと確認しましょう。

結果が返ってきてても封筒さえ開けていないなんてことはありませんか？

その2：要精検の封筒が入っていたらすぐに医療機関を受診しましょう。

要精検のオレンジの封筒があると不安で受診されない方がいます。受診してみると異常でないこともありますし、異常があった場合でも病気は早期発見早期治療が重要ですのですぐに受診をしましょう。

その3：健診結果をかかりつけ医に持って行きましょう。

健診結果はかかりつけ医に持って行き、結果を見てもらい解説やアドバイスをいただきましょう。

その4：これを機会にかかりつけ医を持ちましょう。

かかりつけ医がない方はこれを機会にかかりつけ医を持つことをおすすめします。そうすれば急に具合が悪くなっても安心です。

その5：総合判定「C」の意味

総合判定が「C」は要医療の意味ですが、すでに内服・治療をしているような場合で、健診結果が異常値でなくても「C」と判定されますのでご注意ください。

その6：「H」と「L」

赤字の「H」はHighの略で基準値より「高い」、赤字の「L」はLowの略で基準値より「低い」ことを意味します。なお、基準値が変わったことにより去年と数値は同じなのに「H」がつくこともあります。

その7：「異常なし」も安心しない。

「異常なし」と判定された場合、ひとまずは安心ですが、油断は禁物です。去年と比較して正常範囲内でも数値が悪化しているようなら注意が必要です。

その8：血圧は自宅で測定を！

健診の間では血圧が高くなってしまいう方が多いです。ぜひ自宅で血圧を測定し記録し、本当に高いのか低いのか確認しましょう。

その9：減塩に心がけましょう。

峡南地区は塩分摂取量が多いです。血圧が高い人も高くない人も減塩に心がけましょう。

その10：適度な運動に心がけましょう。

適度な運動は生活習慣病予防に重要です。一人で続けて行うことが難しい場合にはアルカディアで相談してみることもおすすめです。

以上を参考にいただき健康・長寿、日本一を目指しましょう！

図書館 行事予定

●乳幼児お話し会 のんたんのへや

1月13・20・27日(水曜日)

午前10時30分～11時30分

●乳幼児リトミック教室

1月6日(水曜日)

午前10時30分～11時30分

講師：佐野貴子先生/長洞まゆ先生

●新春お楽しみ会

1月11日(月) 午後1時30分～2時30分

図書館ボランティア ほたるの会

*恒例 手作りおしるこ会となります！

●新春映画会

1月23日(土) 午後1時30分～3時30分

「メアリーと秘密の王国」

【新刊 図書紹介】

- ・「大人の流儀」5 伊集院静 講談社
堀尾吉晴の生涯 上・下
- ・「地の底の記憶」 畠山丑雄 河出書房
- ・「人魚の眠る家」 東野圭吾 幻冬社
- ・「ラオスにいったい何があるというんですか？」
村上春樹 文藝春秋社
- ・「大川契り」 西条奈加 新潮社

「戦国はるかなれど」堀尾吉晴の生涯

上・下 中村彰彦



太閤秀吉の治世に3人の中老のひとりに指名された堀尾吉晴。戦国屈指の粘り強い交渉人であり、信長、秀吉、家康を支えた名称の知られざる生涯を描いた小説です。

図書館イベントのお知らせ

新春 お楽しみ会

日 程：1月11日(月曜日) 祝日開館

開催時間：午後1:30～2:30まで

開催場所：南部図書館 視聴覚室

入 場 料：無 料

図書館ボランティア ほたるの会

幼児から小学生まで楽しめるお話し会です。

手遊び むかしの遊び(ふく笑いやかるたなど)

絵本の読み聞かせ

お友だちを誘って図書館に来て下さい。



お話し会の後は、手作りのおいしい おしるこがあります！

ビンゴ大会もあります！来てね！

(詳しい内容は後日ちらしにてお知らせいたします。)

*1月の休館日

- ・1月4・18・26日(月曜休館)
- ・1月12日(火) 祝日開館の為
- ・1月1日(金)～1月3日(日)
年末年始休暇の為

美術館 【近藤浩一路作品展】が開催されました

11月14日(土)から12月13日(日)

まで、正面玄関の案内表示版設置に伴い「近藤浩一路作品展」が開催されました。多くの皆様のご来場誠にありがとうございました。県立美術館所蔵作品15点と近藤暲氏(浩一路・長男)所蔵の2点、並びに新収蔵品2点を加え作品紹介をさせていただきました。迫力ある県立美術館の作品には多くの方が見入っていました。

