

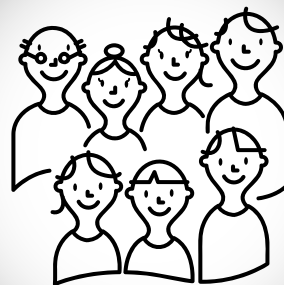
さわやか

健康寿命を伸ばそうシリーズ part 4



毎日笑って

健康長寿



市民健康ガイド



2013年の日本の平均寿命は男性80.21歳、女性86.61歳で、いずれも過去最高を更新し、男性は初めて80歳を越えました。寿命が延びる一方、がんや認知症などの病気にかかる方が増えています。近年、医学的な研究から、笑いが健康に大きな効果があることがわかってきましたので「**笑いの健康パワー**」をご紹介します。

- 免疫力のアップ…病原体を攻撃する細胞が増えた、活性が上がった
- 糖尿病の予防・改善…食後の血糖値の増加が抑えられた
- 関節リウマチの改善…関節リウマチの痛みや、体内の炎症を起こす物質が減った
- こころの健康…ストレスホルモンが減った、脳波がリラックスした状態に変わった
- 心臓病・脳卒中の予防…血圧が落ち着き、血液の循環がよくなった

…などの効果を確認しています

笑いの効果は速く効き、しかも費用はかからず、副作用のない薬です！

笑方箋

（独立行政法人 国立病院機構 函館病院

名誉院長 伊藤一輔氏より）

1回1分間の笑い1日5回（起床時 毎食後 就寝前）

笑いの効果は実際に笑わなくても、つくり笑いでも免疫力がアップするなどの効果があります。歯磨きの時間などちょっとした時間に鏡に向かって、口角を斜め上、外側に引き上げて笑顔のレッスンをしてみましょ。

に
じ
か
つ
エ

「工房赤平虹の架け橋」の通所者がカフェスタッフをつとめている、誰もが気軽に参加できるコミュニティカフェです。手作りスイーツを味わいながら健康について楽しくお話をしませんか。

日 時：9月11日(木) 14:00～16:00
場 所：市立赤平総合病院かあさん食堂「ぼらん亭」
内 容：学びメニュー「健康講話」・体験メニュー「わらいヨガ」

元
気
が
み
つ
か
る
こ
ろ



今月の
お知らせ

11月8日(土) 男女とも受診できる日

秋の集団検診

乳がん・子宮頸がん以外の検診を実施
7時00分～9時30分

11月9日(日) 女性限定の日

レディース検診

1日ですべての検診が可能
7時00分～16時00分
※スタッフには男性もいます

検診会場 赤平市役所コミュニティセンター

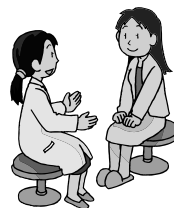
申込み方法 検診受付専用電話 ☎34-2585 平日8時30分～17時00分

- ▶ その他、郵便やファックス、インターネットでも申込みが可能です。詳しくは、広報4月号折込みチラシをご覧ください。
- ▶ 広報4月号折込みチラシは、交流センターみらい・総合体育館・茂尻支所・平岸連絡所・市役所健康づくり推進係窓口においてありますので、ご利用ください。(コピー可)

申込み締切 10月3日(金)必着分まで



検診メニュー



検診の種類	検査内容	対象者	検診料金 ※2
特定健診	身体計測、血圧測定、血液検査、尿検査、診察等	40歳以上の赤平市国保	無 料
健康診査		赤平市後期高齢者医療	
30歳代健診		30～39歳の赤平市民	1,000円
胃がん検診	胃バリウム検査	30歳以上の赤平市民	各1,000円
肺がん検診	胸部レントゲン検査		
大腸がん検診 ※3	便潜血検査・2日間		
乳がん検診 ※3	触診・マンモグラフィ検査	40歳以上 ※1	肺がん検診のみ 500円
子宮頸部がん検診 ※3	子宮頸部細胞診	20歳以上 ※1	
肝炎検査	血液検査	40歳以上で過去に肝炎検査を受けていない人	
エキコックス症検査		小学3年生以上	300円

※1前年度受診した方は対象になりません。(2年に1回の検診)

※2平成25年度市民税非課税世帯・生活保護受給者の方は、申込時に申請するとがん検診・肝炎検査の検診料金1,000円が500円に減額されます。

※3大腸がん・乳がん・子宮がん検診の「がん検診無料クーポン券」をお持ちの方は無料で受けられます。検診申し込み時にお知らせください。(クーポン券の対象となった方には、6月上旬頃にクーポン券が送付されています)

また、今年度より、30歳の方に子宮がん検診「無料受診券」を発行しています。ぜひご利用ください。

問合せ 健康づくり推進係 ☎ 32-5665 ☎ 34-4188