



包括だより 大川市

令和5年
7月号

年に1回、健診を受けましょう！

健診は、今の自分の健康状態を知るための貴重な機会です。
今までの結果と比較するのも良いですね。
初期では自覚症状が出にくい病気もあります。早期発見が大切です。

血圧、血液検査(血糖値、中性脂肪、コレステロール等)、
尿検査を受けて身体の状態を確認しましょう。

健診で
分かる！！

血管の状態、あなたはどっち？

健康な血管



血管の中がドロドロしていると、血管
が傷んだり、つまりやすい状態になっ
て、様々な病気を引き起こします。



健診のご案内

<実施期間・場所>

●集団検診日程

8月26日(土)
27日(日)

会場：健康福祉センター(上巻405-1)

※申込締め切り:令和5年7月21日(金)

●指定医療機関での個別健診

6月~11月

※直接、指定医療機関に申し込みください。

問合せ先：大川市健康課健康推進係 0944-86-8450

集団検診は
残り日程が
あとわずか！！

令和5年度版(令和5年4月1日~令和6年3月31日)

大川市 健康ガイドブック

申し込み
ハガキ付き
令和5年度版1次印刷
4月24日(月)

このガイドブックに関するお問い合わせ
大川市健康課健康推進係 ☎0944-86-8450

もくじ	
がん検診等案内	1
特定健診・保健指導	7
生活習慣病予防	8
歯周病検診・歯の健康・感染症予防	9
母子保健・乳幼児健診日程	10
子どもの予防接種	12
高齢者の予防接種	13
介護予防事業・こころの健康	14
健康そう食指導	15
食生活改善推進教室	16
大川市健康を守る婦人の会(おおかわ健康サロン)	17
おすすめ料理レシピ集	18
大川市病院・医局マップ	19

詳細は、健康ガイドブックまたは市ホームページをご参照ください。

健診結果で異常がなくても、規則正しい生活習慣が大切です。
今から「できること」を実践してみましょう！

例：無理のない運動習慣を身につける

・バランスの取れた食事を摂る



1人で運動するのは難しい。どんな体操をしたら良いの？

大川市の介護予防事業へ参加してみませんか？

運動方法を学んだり、交流を楽しみながら体力づくりをしましょう。

(下記事業以外にも体操できる通いの場があります。)

短期集中型 大川市介護予防事業
元気が出る学校



曜日：火曜日または金曜日
時間：10:00～14:00
場所：健康福祉センター
料金：500円+弁当代400円

大川市介護予防事業
パワーアップクラス



曜日：水曜日
時間：13:30～15:30
場所：ケアサポートハウス大川
料金：無料

「食欲がない」「血圧や血糖値が高い」「栄養バランスが心配」

管理栄養士が訪問し助言する「食サポ」を利用してみませんか？

興味がある方は担当の地域包括支援センターまでご連絡ください。

※各事業は参加対象の条件があります。ご相談いただき、参加できるものをご紹介します。

《向島・榎津・北酒見・道海島・三又地区担当》

○大川北地域包括支援センター ☎ 88-1010

道海島 861 (介護老人保健施設ふれあいの里道海内)

《酒見(北酒見を除く)・木室・田口地区担当》

○大川東地域包括支援センター ☎ 88-9231

北古賀 559-3 (小規模多機能型居宅介護おおぎり荘内)

《小保・川口・大野島地区担当》

○大川南地域包括支援センター ☎ 89-2525

大野島 855 (特別養護老人ホーム大川荘前)

