



健康情報誌 おおふなと

第6号

発行：令和元年5月14日

大船渡市生活福祉部

健康推進課

TEL：0192-27-1581



新しい元号がはじまる！ カラダにいいことはじめる！

新しい元号「令和」がはじまりました！

今年は、自分のカラダを顧みる1年にしてみては
いかがでしょうか？

大船渡市では、健(検)診や健康づくり座談会など
「カラダを知る」きっかけづくりを行っています。

自分自身のカラダを知ることでああなたの未来が変
わるかもしれません。

※健(検)診の予定については、中面をご覧ください。

令和元年度健（検）診予定

実施時期	健（検）診の種類
5月	◆乳がん・子宮頸がん検診 ※女性のみ
6月	◆大腸がん検診① 【対象地区】 大船渡町、赤崎町、日頃市町、三陸町綾里、三陸町越喜来、三陸町吉浜 ◆歯周病検診 ・後期高齢者歯科健康診査 ※6月～9月まで
7月	◆胃がん検診① 【対象地区】 盛町、赤崎町、猪川町、立根町、日頃市町
8月	◆大腸がん検診② 【対象地区】 盛町、末崎町、猪川町、立根町 ◆骨粗しょう症検診 ※女性のみ
9月	◆胃がん検診② 【対象地区】 大船渡町、末崎町、三陸町綾里、三陸町越喜来、三陸町吉浜
10月	◆肺がん検診
11月	◆基本・特定・後期高齢者健康診査 ◆前立腺検診 ※男性のみ
12月	◆肝炎ウイルス検診



受診票が届かないとき

受診票が届かなくても、受診対象者であれば受診できます。

受診票は、健（検）診のおおよそ1ヶ月前に受診対象となる方に郵送します。

ただし、対象の年齢ではない方、市の健（検）診を長い間受診していない方、転入されて間もない方等には届かない場合があります。

**受診票が届かない方は
健康推進課(TEL:0192-27-1581)までご連絡ください。**



今年カラダにいいことはじめませんか。

参加者募集中

健康づくり座談会

「健康づくり座談会」は、保健師・管理栄養士をはじめとした専門スタッフが、あなたの健康づくりをサポートします。

今回は日々の生活の基本となる「食生活」を中心に、最新の健康づくり情報をお伝えします。糖尿病や高血圧症などの人やそのご家族、予備群の人、知りたい人はぜひご参加ください。

日程	会場
5/16(木)	三陸公民館
5/17(金)	綾姫ホール
5/28(火)	末崎ふるさとセンター
5/30(木)	赤崎漁村センター
5/31(金)	吉浜地区拠点センター
6/7(金)	猪川地区公民館
6/12(水)	立根生活改善センター
6/14(金)	日頃市地区公民館
6/19(水)	総合福祉センター
6/21(金)	大船渡地区公民館

各会場
先着20名

時間

10:00～11:30
(開場9:30から)

持ち物

筆記用具、
めがね(必要な人)



内容

①まずはカラダのチェック！
筋肉量、基礎代謝量などがわかる「インボディ」という機械で自分の体をのぞいてみましょう。

②おとな世代の健康ごはんの新常識
しっかり食べて太りにくい、「新」食生活についてお伝えします。

お申込み・お問合せ：大船渡市生活福祉部健康推進課

TEL 0192-27-1581

住所 〒022-0003 大船渡市盛町字下館下14-1

メール ofu_kenkou@city.ofunato.iwate.jp

「健康づくり10か条」推進中

大船渡市では健康づくりの実践のために「健康づくり10か条」を推進しています。

今回は、10か条のうち「第3条」をご紹介します。

第3条

毎日体重を測る習慣をもつ

健診などの機会を利用して自分の適正体重を把握し、それを維持していくために、決まった時間に同じ条件のもとで体重測定を行いましょう。

健康づくり情報

レンジで作る簡単料理講座

日時：6月13日（木）午前10時～12時

講師：食の匠 渡辺マサ子 氏

参加費：500円

会場：大船渡市働く婦人の家 料理実習室

レンジを使った時短料理でいつもの家事をラクに！

申込み・問合せ：大船渡市働く婦人の家

TEL：0192-27-1001 メール：zoct06@ofutaikyuu.com



健康電話相談はこちら

健康に関する疑問、相談はお気軽に健康推進課へ。保健師、栄養士、歯科衛生士が随時相談を受け付けています。

大船渡市生活福祉部健康推進課

TEL0192-27-1581