

と  
跳べ

と  
べ

TOBE 健康たいむ



行ってこーわい!  
愛媛の健診



集団けんしんで日程が合わない人におススメ!

(町国保加入者・後期高齢者医療保険加入者対象) とべっち健康ドック

おいしい昼食付き!

愛媛県総合保健協会、愛媛県厚生連健診センターでとべっち健康ドックを受診できます。  
特定健診もしくは後期高齢者健診とがん検診をセットで受けられるプランです。

対象

受診する年度に特定健診または後期高齢者健診および各種がん検診どちらも受診されていない人で  
砥部町に住民登録のある砥部町国民健康保険加入者(40歳~74歳)、後期高齢者医療保険加入者

内容

特定健診または後期高齢者健診(問診・身体計測・検尿・血圧・血液検査・診察)、胃がん検診  
(胃部X線)、肺がん検診(X線またはCT)、大腸がん検診、貧血検査、眼底検査、心電図検査

申込方法

けんしん日の2週間前までに、  
以下の健診機関に直接お申込みください。

料金

|              |        |
|--------------|--------|
| 胸部X線検査を選択の場合 | 5,290円 |
| 胸部CT検査を選択の場合 | 7,790円 |

詳しい内容・お申し込み先はこちら

愛媛県総合保健協会  
(松山市味酒町)

☎ 089-987-8202



愛媛県厚生連健診センター  
(松山市鷹子町)

☎ 0120-874-702



問 保健センター ☎ (962) 6888

とべ  
跳べ  
TOBE  
健康プランより

## ゆとりのある子育てをしよう



子育て世代は時間的なゆとりが取りにくいために、ストレスが多い世代です。

しかし、忙しい毎日の中でも心身のゆとりを保つことが、家族全員の健康につながります。

また、SNSの広がりやインターネット環境の普及で、ネット環境を使用することが日常となり、その弊害も心配されるところです。ルールのある使用方法やネット被害対策などをうまく取り入れることで、毎日の生活が便利になり、時間的余裕も生まれます。

### 家族の時間を楽しむ工夫をしましょう

- 子育てや家事について、家庭内の決まり事やそれぞれの役割を作ることで、家族としての自覚が生まれます。
- 1日1回は家族で食卓を囲む時間を作りましょう。親子の会話が増え、安心感や心の安定につながります。
- 家族間でも感謝の気持ちを大切に「ありがとう」を伝えましょう。なごんでストレス軽減にもなります。

### 子育て支援の資源(人・場・環境)を上手に活用しましょう

- スマホやタブレット、SNSの使い方について家庭内ルールをつくり親子で守りましょう。頼り過ぎは心身に悪影響を与えます。
- 情報ツールや保護者間の交流から、自分に有益な子育て情報を得て、情報に振り回されないようにしましょう。
- 身近に相談できる相手や居場所をつくりましょう。悩みを共有できることで心の負担が軽くなり、孤独感の解消にもつながります。

問 保健センター ☎ (962) 6888