

R7 12月



～ 健康長寿と癒しの伊仙 ～

## 保健センターだより

【お問い合わせ】  
伊仙町保健センター（役場庁舎内）  
電話 (0997) 86-2124  
FAX // 86-2064

自宅で簡単

### 郵送型大腸がん検診のご案内

郵送で気軽に！

今年度5月・7月に厚生連健診の  
「大腸がん検診」を受けていない30歳以上の方。

便通が不安定な方

移動が困難な方



とても受診しやすく  
なっております。  
この機会にぜひ  
お申し込みください！



受 診 料 500 円 ※申し込みの際にお支払いください

お申込み先 伊仙町保健センター ☎86-2124

定 員 50 名 ※定員に達次第締め切らせていただきます

お申込み期間 1/26(月) ~ 2/6(金)

### 巡回検診はじまります

まだ医療機関で個別健診を受診されていない方、5月・7月の厚生連健診を受診されていない方、この機会にぜひ受診してください。

期 間 12/25(木) ほーらい館ホール

受付時間 AM 7:00 ~ AM 8:00

場 所 12/26(金) 西公民館

対象者 国保 40 歳 ~ 74 歳

12/27(土) 東公民館

持ち物 受診料500円、受診券(ピンク色)

診 察 伊仙クリニック  
水田 博之院長

事前予約  
受付中！

事前にご予約いただくと当日スムーズに  
ご案内できます！  
伊仙町保健センター ☎0997 - 86 - 2124

インフルエンザ流行中！  
県内全域に流行発生注意報が  
発令されました

マスク着用

手洗い  
消毒

ワクチン  
接種

子どもや高齢者のインフルエンザ予防接種は  
令和8年1月31日(土)まで助成対象です

重症化予防のためにも乳幼児・高齢者や受験生の  
皆さん早めに接種しましょう。

基本的な対策 +十分な睡眠と  
バランスの良い食事

感染を防ぐために徹底した予防を心がけ  
ましょう。

### ビタミンを摂取して 免疫力アップ！

ビタミンには、体の調子を整える役割があります。

ビタミン A

- ・緑黄色野菜に多く含まれる
- ・粘膜や皮膚の健康を維持

ビタミン C

- ・ブロッコリーやピーマン、  
　　グアバに多く含まれる
- ・コラーゲンの生成を助け、  
　　白血球の働きを強化

ビタミン E

- ・卵やかぼちゃ、大豆、  
　　ナツツ類に多く含まれる
- ・抗酸化作用がある

ビタミンを積極的に取り入れて体の  
免疫力をアップさせましょう。

