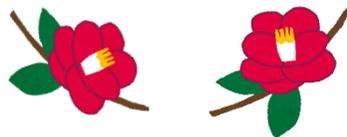


2026



3月
発行

2月8日の衆議院選挙の投票日が大雪になりましたね。急な解散と投票日までが非常に短く、こんな雪の多い真冬の大変な選挙でしたね。梅があちこちで咲いて、いい香りがしています。我が家でも侘助（わびすけ）椿が可憐な花を咲かせています。春の訪れが待たれます。



認知予防の最前線

予防には、生活習慣全般にわたる見直しが必要です。とっとり式認知症予防プログラムは、運動、知的活動とコミュニケーションの3本柱

*運動は有酸素運動、筋力運動とストレッチ

*知的活動は頭を使って指先を動かす活動で、具体的にはクロスワード

パズル、間違い探し、作品制作等知的好奇心も大事

*コミュニケーションは集まったメンバーと会話、できるだけ外出が大事

《お問い合わせ》

伊豆野 ☎878-6678 植田 ☎872-2935

田中 ☎872-1395 玉井 ☎878-1453

勝丸 ☎878-6561

健康まちづくりセンター

栗秋 ☎879-8124

安北支部総会のお知らせ

*とき： 4月22日（水） 13:30～15:30

*ところ： 高長集会所2F

◎時間は午後からです。

◎おみやげを用意します。

♪申し込み〆切り 4月10日（金）役員まで

ポイント手帳わすれないでね!



～気をつけて～

2025年は特殊、SNS型詐欺被害額が3千億円超です。

「ニセ警察官」詐欺が急増で手口も巧妙化しています。

主な手口は、国際電話からLINEのビデオ通話に誘導し「あなたの口座が犯罪に使われた。潔白を証明するなら資産を提出する必要があります」などと持ちかける。

平均被害額は910.8万円。10～80代以上の幅広い世代が被害に遭っています。



検査室だより【健診を受けましょう】

健康診断は、生活習慣病の早期発見・予防に不可欠です。40代以降や生活習慣に不安がある方は、特に意識して年1回の受診を心掛けましょう。職場健診、組合員健診、元氣じゃ健診（特定健診）等を利用し、過去の数値と比較して自身の健康状態をチェックしましょう。健診を受けて発見される主な疾患は、①脂質異常症②肝機能障害と脂肪肝③高血圧性疾患④糖代謝異常（糖尿病）⑤循環器疾患⑥肥満・代謝症候群（メタボリックシンドローム）⑦貧血・腎機能障害です。

「見つけた疾患の治療を開始した、受診により健康の位置付けが向上した。」これにより、健康生活を取り戻した方は多くおられます。2026年の健診予約は開始しています。早めに予約しましょう。

