

令和2年2月中旬～3月末

■実施場所

愛媛県内各地の商業施設、温泉施設等（全24会場） ※一部地域を除く

■対象者

協会けんぽ加入者の40歳以上の被扶養者であり、今年度（平成31年4月以降）特定健診を受診していない方

■特定健診内容

診察・問診・身体測定・血圧測定・血糖検査
血中脂質検査（中性脂肪・HDLコレステロール・LDLコレステロール）
肝機能検査（GOT・GPT・ γ -GTP）・尿検査（尿糖・尿蛋白）

■今回だけの特典

- ・健診費用が無料！
- ・上記特定健診内容に加え、「血管年齢測定」、「貧血検査」、「お口の健康チェック」を全員に無料で実施！
- ・選べる無料オプション検査
無料で受けられるオプション検査を次の①～④の中から2項目を会場ごとにご準備しております！どちらか1項目お選びいただけます。
 - ①簡易骨密度（手首にて簡易的に骨密度を測定します）
 - ②肺年齢（肺機能を測定し、肺年齢を推測します）
 - ③内臓脂肪面積（腹部に専用ベルトを装着し、内臓脂肪面積を測定します）
 - ④体組成（体脂肪率、筋肉量、体年齢等を測定します）

■申込方法

対象の方へは1月10日頃に申込ハガキ付き案内文書を送付します。お好きな会場をお選びいただき、申込ハガキ又は電話でお申込みください。

※受診の際は、健康保険証、特定健康診査受診券（平成31年4月以降に黄色い封筒にて送付済み）が必要です。

特定健診の受診啓発ポスターの展示について

本年8月から10月にかけて、協会けんぽ特定健診の受診啓発を目的とし、松山市内の小学4年生から6年生を対象として、受診啓発ポスターの募集をいたしました。応募いただいた受診啓発ポスターの展示を行います。小学生の視点で「特定健診」を捉え個性豊かに描かれた作品をぜひご覧ください。

- ◀展示場所▶ 松山銀天街4丁目（アーケード内）
- ◀展示期間▶ 令和2年1月13日（月）～ 令和2年1月19日（日）
- ◀展示方法▶ 松山銀天街4丁目（アーケード内）各店舗看板下に吊り展示

2. 季節の健康情報

時期に応じた健康情報や健康レシピをご紹介します！ぜひご覧ください。

- 今月の健康情報「胃機能が気になったら」
<https://www.kyoukaikenpo.or.jp/g5/cat510/h31>
- 今月の健康レシピ「ワカサギのおろしポン酢」

3. ドクターすなみの脳のおはなし

第 143 回 とにかくはじめてみよう

年の初めにあたり、人生の目標について語ってみたい。それは幸せになることかもしれない。人のために尽くすことかもしれない。楽しけりゃそれでいいんじゃないのという人もいるかもしれない。目標はないよりあったほうがいいと思う。幸せになるにはどうすればいいか。何をすればいいのか。

病気になっても幸せな人はいるだろうが、やはり健康が1番だと思っている。今までに3度手術を受け、入院したが、そのときほどつくづく健康が大切と改めて感じたことはない。普段もそうは思っているが、健康だと忘れがちになっている。ちょっと風邪をひいても働く意欲に欠けてしまう。思いっきり仕事をするためにも、思いっきり遊ぶためにも健康は必要だ。

さて、幸せとは何かがこれまた難しい。日本人は世界一長生きだから幸せかということどうも違うようだ。長生きだけでは幸せかどうかは疑問がある。大きな問題なので、このあたりにして小さな目先の幸せについて考えてみたい。

私の幸せな時間は、仕事では回復期リハビリの患者さんが元気で自立して退院していくときだ。寝たきりで食事もできず、座ることも歩くこともできなかった患者さんが、自分で食べ、自分で歩き、自立して、自宅へ帰っていくことが最大の喜びだ。

仕事以外では、妻とよく行くイタリアンレストランでアリオアリオ・ペペロンチーノを食べながら、おしゃべりすること。アルデンテのパスタにんにくを乗せて、ほおばると口いっぱい幸せ味が広がっていく。もう1つ、孫に“じいじいじ”とまわりつかれること。笑顔いっぱいの孫たちと走り回ると、しんどくてもこちらも笑顔いっぱいになる。そしてビデオ録画した好きなテレビ番組を見ながら、コーヒーを飲みながらラジオの原稿や協会けんぽの原稿を書いているときに至福のときだ。書いているときは脳をめいっぱい使いながら幸せ色になっている。

ここで書くことについて私の考えを述べてみたい。書くことは脳を活性化するベストな方法の1つだと思う。

協会けんぽのこのコーナーに何を書くか。以前は自分の書きたいことを書いていた。それではいけないことに気がつき、今はできるだけ読者のみなさんが知りたいことや興味のあること、疑問に思っていることを書こうと思っている。

講演回数も増えてきたが、そのとき感じたのは、みなさん何が聴きたくて集まってくれているのか。どんな聴衆なのか。できるだけ情報を集めます。そうでないと心に残るはなしはできない。

さて、書くことが大好きだ。もの書きになりたいと思ったこともある。独創力がないことを自覚してあきらめた。自由業にあこがれるが、サラリーマンのほうが楽だとも思う。どんな仕事でも自分の好きなことをやって飯が食えるのが最高だ。

さて、ものを書くにはどうすればいいだろう。最大のコツはとにかく書いてみることだ。考えていても始まらない。書き始めることが大切。書き始めると続いて書けるようになる。1000文字くらいはすぐ書けるように思う。どのように書こうか、うまく書くにはどうすればいいか、などと考えていては、いつまでたっても書けないだろう。

やってみないとわからないことがたくさんある。書き始めてみないと始まらないのだ。

私の場合でいうと、たとえば静脈注射。先輩のやり方を見ながら覚え、自分でやってみる。注射針の角度はどれくらいがいいか。おそろおそろ刺したのでは血管が逃げてしまう。皮膚の柔らかさには個人差がある。血管のもろさにも個人差があり、年齢によるところも大きい。乳幼児は動くし泣くし難しい。親の目があるとなおさらだ。たくさんの経験をし、コツを覚えていく。やっぱり経験がものをいう。最初からうまい医師や看護師はいない。

とにかく、みなさん書いていただきたい。日記でも手紙でも。私は月に10通の手紙を書くことを目標にしている。

人生の目標が見えている人はすでに走り出していることだろう。自分が求めているものがなんであるかは、走り出してわかっていくんだと思う。何かをはじめてみて、わかることだと思う。

=====
今月も最後までお読みいただき、ありがとうございました。なお、本メールに返信
されてもご回答できませんので、ご了承願います。

▼こちらから「Salud!えひめ」のバックナンバーをご覧ください。
<http://www.kyoukaikenpo.or.jp/shibu/ehime/cat130>

Salud（サルー）とはスペイン語で「健康」「乾杯」を意味する言葉です
同僚や友人ご家族に「Salud!えひめ」をぜひご紹介ください。

▼配信停止を希望される方はこちらから
https://merumaga.kyoukaikenpo.or.jp/webapp/form/16520_kly_1/index.do

▼登録情報を変更されたい方はこちらから
https://merumaga.kyoukaikenpo.or.jp/webapp/form/16520_kly_2/index.do

※現時点の登録情報が記載されていますので上書き入力にて変更してください。

全国健康保険協会（協会けんぽ）愛媛支部
〒790-8546 松山市千舟町4-6-3 アヴァンサ千舟 1階
TEL 089-947-2100（代表）
ホームページ <http://www.kyoukaikenpo.or.jp/shibu/ehime/>
