



# 免疫力を高めて健康な心と体づくり

免疫力とは自分の体を守るバリアシステムです。免疫力は加齢とともに低下してしまいます。免疫力を高めるためにも次のことを意識して習慣化していくことが大切です。

- 『運動は自分自身への最大の投資』**  
適度な運動によって筋肉や骨が刺激を受け、免疫力を高めてくれます。ウォーキングなどの適度な有酸素運動がおすすめです。逆に、過度な運動をするとストレスになり、かえって免疫力に悪い影響を与える可能性がありますので注意しましょう。
- 『体温を高めて免疫力アップ』**  
運動や入浴などで体温が上がる状態をつくりましょう。体温が少し上がると、免疫細胞が活発になり免疫力が向上します。
- 『バランスのよい食事で免疫力アップ』**  
1つの食品で免疫力を高めることはできません。バランスのよい食事や規則正しい生活をおくりましょう。
- 『過度のストレスに注意し、対策を習慣化』**  
過剰なストレスは、免疫力を低下させます。日光を浴びたり、家族や友人と電話などでつながることも大切です。
- 『今こそ思いやり』**  
新型コロナウイルスなど、感染症に勝つためには免疫力が重要です。しかし、誰でも感染する可能性があります。感染してしまった人が悪いわけではありません。今こそ、相手を思いやるのが大切です。

**木曜体操事業に参加しよう**

当センターでは、新型コロナウイルス感染症対策を万全に行い、毎週木曜日の午後、体育館でいすに座った体操を中心に開催しています。ぜひ、当センターまでお申し込みください。



【問い合わせ】  
保健センター ☎85-2555

運送きの  
みんなに元気を届けたい保健アイドル  
**ホケセンだより!**  
Lesson20 転ばぬ先の「脳ドック」検診 Season2

脳の病は早期発見が大切。脳ドック、受けてみませんか?

ホケンシ  
オオ★クマ

**■運動は大切**  
脳ドックは、未破裂脳動脈瘤、脳腫瘍、無症候性脳梗塞、脳の萎縮などを早期に見し、生命や生活にかかわる重大な脳疾患のリスクを診断することができるとされています。脳卒中による死亡率は、30代後半から徐々に高まり、40歳になるとさらに増加します。40歳を迎えた方には検査をお勧めします。特に、肥満、喫煙、高血圧など動脈硬化の危険因子をお持ちの方は、発症のリスクが高いので、40歳未満であっても検査をしましょうね。

**■ごんごん検査をするの?**  
MRIは頭部の断面を画像化して脳そのものを診ます。脳梗塞、脳腫瘍などがわかります。

・MRAは脳や首の血管の様子を立体画像として映し出し

ます。血管が狭まって詰まり  
そう部位、動脈瘤、血管の  
奇形などがなければ診ます。  
そのほか、病院によっては、  
頸動脈超音波検査や認知症テ  
ストなどを行います。

**■費用は?**  
2万円前後かかります。病  
院や行った検査により異なり  
ます。

**■比布町には  
助成制度あり!**  
左記の対象者の方が受診す  
る脳ドック検診の費用の一部  
を助成しています。

**■助成対象者**  
以下①②に全て該当する比  
布町民の方。  
①令和3年度中に30・35・  
40・45・50・55・60・65・  
70・75歳になる方。  
②脳血管疾患の治療（経過観  
察を含む）をしていない方。  
※妊娠中の方、体内に金属が入  
っている方は検査できない  
場合があります。

**■助成対象検査**  
「MRI検査」及び「MR  
A検査」を同時に実施する脳

ひっぴの野菜食べやさい

【今月の野菜】  
低カロリー  
多繊維質食材  
【No.1】  
野菜とは違った  
特長を持ち、野菜  
とともにたくさん  
食べてほしい食材  
です。食物繊維、  
ビタミンB・D2、  
ミネラルなどを豊  
富に含み、腸内環  
境を整える腸内善  
玉菌を増やします。

野菜の妖精カトウ★  
きのこの姿

ビタミンDは、骨を強くするだけでなく、免疫機能を調整する働きに注目されています。風邪などひきやすくなるこれからの時期にぜひ食べてもらいたいですね。みんなで「元気の子(きのこ)」になろう!

ホケンシ  
カワ★シマ

check?

ホケンシ  
★ゴウダ★

**■助成対象期間**  
令和3年4月1日から令和  
4年3月31日まで

**■助成金額**  
上限5千円  
※商品券で還付します。

**■検診機関**  
検診結果書が発行される医  
療機関であれば、指定はあり  
ません。

**■手続き方法**  
①各自で医療機関に予約  
②保健センターへ検診費用助  
成の事前申込み  
③脳ドック検診受診  
④左記の書類をそろえて、保  
健センターで申請手続き  
[申請に必要な書類]  
・脳ドック検診結果書  
・脳ドック検診領収書  
・診療明細書