

# 年に1回 健診受診!

次のような方は  
特に受診が必要です!

- 自覚症状がなく、健康だと思っている方
- 1年以上、医療機関を受診されていない方



## 後期高齢者のみなさまへ 健診受診のお願い

後期高齢者医療広域連合は、被保険者皆様の健康を願い、無料で受診できる健康診査を用意しています。自分の健康状態を知り、生活習慣を見直すためぜひ受診しましょう。

**検査項目** ●問診 ●身体測定 ●血圧測定 ●尿検査(糖、蛋白)  
●血液検査(脂質、血糖、肝機能、腎機能、貧血)

健診の時期・お申し込みについては

お住まいの市役所・町役場の担当窓口へお問い合わせください。

# 検査項目と体の関係

身長  
体重  
BMI

## 肥満より、痩せすぎに注意

後期高齢者の痩せすぎは、フレイル（虚弱）をまねきます。

体重が1年間で4キロ以上、1か月で2キロ以上減った場合は要注意！

血圧  
脂質

- コレステロール
- 中性脂肪

## 脳卒中・心筋梗塞のリスク

高血圧や脂質異常は、動脈硬化につながり、脳卒中、心筋梗塞などをまねきます。

糖

- 空腹時血糖
- HbA1c
- 尿糖

## 糖尿病の重症化に注意

血糖が高いと糖尿病のおそれがあります。糖尿病が重症化すると、網膜症や腎症などの合併症をまねきます。

肝機能

- AST
- ALT
- $\gamma$ -GT

## お酒だけでなく薬の副反応が原因かも

高齢者は慢性的な多数の服薬による副反応で、肝臓に負担がかかります。

お酒だけが肝機能の異常の原因ではありませんので、飲酒しない人も注意。

腎機能

- 尿たんぱく
- クレアチニン値

## 最悪の場合、人工透析へ

高齢に伴い、腎機能はだんだん衰えてきます。糖尿病、高血圧の人は特に注意が必要です。

# 健康診査のお知らせ

病気の早期発見や介護予防のために、  
年に一度健康診査を受診しましょう！

## 《対象者》

後期高齢者医療被保険者証をお持ちの方

## 《受診方法》

1年を通じて市内等の実施医療機関（裏面参照）で受診できます。  
事前に医療機関へご連絡ください。

## 《健診内容》

① 問診・診察

② 身長・体重・血圧測定

③ 血液検査

- ・脂質（中性脂肪、HDLコレステロール、LDLコレステロール）
- ・肝機能（AST、ALT、 $\gamma$ -GT）
- ・糖代謝系（空腹時血糖、HbA1c）
- ・腎機能（血清クレアチニン、尿酸）
- ・貧血（血色素量、赤血球数、ヘマトクリット値）

④ 尿検査・・・尿糖、尿蛋白

## 《必要なもの》

後期高齢者医療被保険者証

## 《受診者負担金》

無料

## 《その他》

○血糖検査などの検査結果に影響をおよぼすことがありますので、健診を受ける前10時間以上は、水以外の飲食は控えるのが望ましいです。

○諫早市では、各種がん検診も実施しています。ぜひ、併せてご利用ください。

健診を受けて  
いつまでも  
元気でいよう！



## 医療機関一覽

地区	医療機関名	町	でんわ	
中央	いかり内科クリニック	福田	22-3733	
	諫早記念病院	天満	22-0370	
	諫早総合病院健康管理センター	永昌東	22-6717	
	犬尾内科医院	泉	22-0245	
	大沢医院	東本	22-3688	
	大塚医院	永昌	26-0684	
	川ばた内科医院	上野	23-5273	
	草野内科小児科医院	永昌東	23-1212	
	コムタ外科・整形外科医院	幸	22-2597	
	ごんどう循環器内科医院	厚生	22-8850	
	末吉形成外科クリニック	仲沖	22-8335	
	星和会クリニック	永昌東	24-4607	
	たきの内科クリニック	高城	35-1234	
	つのお内科	城見	23-0414	
	つるかわ内科医院	東小路	22-2505	
	なかしまつねゆき内科循環器科	栄田	25-8880	
	中島内科神経内科	永昌東	21-3746	
	橋爪外科胃腸科医院	金谷	22-0636	
	福田消化器内科医院	永昌	26-5959	
	ふじえクリニック	永昌東	21-5070	
	マツオ内科クリニック	永昌	25-2225	
	マムレディースクリニック	永昌東	22-0678	
	みちこくりにつく	福田	21-2525	
	満岡内科循環器科	金谷	22-2927	
	三村医院	東本	22-0120	
	村岡内科医院	東小路	22-0033	
	森眼科・内科医院	八坂	22-5658	
	山口医院	福田	23-1123	
	山口みのる外科	野中	24-3525	
	吉田内科クリニック	宇都	22-2962	
	小野	姉川病院	小野島	24-3180
		江藤外科消化器科医院	小野島	21-0202
		澤田医院	宗方	22-1178
菅整形外科病院		小野	23-2388	
すみれ腎クリニック		川内	36-5070	
小栗	美南の丘クリニック	小川	22-3730	
有喜	藤原医院	松里	28-2201	
	八尾医院	有喜	28-3380	

地区	医療機関名	町	でんわ
真津山・西諫早	池田外科医院	山川	26-3741
	諫早そよかぜクリニック	津水	49-8855
	入船クリニック	真崎	25-7770
	植田クリニック	馬渡	25-7157
	宇賀外科医院甲状腺乳腺クリニック	貝津	26-8011
	おおすみ内科医院	山川	26-5377
	すぎやま内科	久山台	25-7878
	高原内科循環器科医院	小船越	22-1740
	たけした内科小児科医院	山川	26-6200
	長崎呼吸器リハビリクリニック	貝津	25-2323
	西諫早病院	貝津	25-8860
	西野内科医院	貝津	26-8817
	橋本循環器科内科	山川	26-0507
	宮崎診療所	久山台	25-6000
	宮本外科	西栄田	25-0024
	森医院	山川	26-2501
	長田	檀野医院	長田
野田医院		西里	24-1777
古川医院		高天	24-8300
多良見	イヌオ胃腸科外科医院	化屋	43-3022
	おおくぼ内科医院	化屋	43-0811
	慈恵病院	化屋	43-2115
	すばる診療所	元釜	28-7788
	中村医院	化屋	43-0008
	日赤長崎原爆諫早病院	化屋	27-2127
ますだ小児科内科医院	シ-サイト	43-7800	
森山	唐比病院	唐比西	36-0011
飯盛	鬼塚内科医院	里	49-1301
	山田クリニック	開	28-4888
高来	藤山循環器内科医院	峰	32-2130
	矢次医院	溝口	32-3205
	吉岡医院	町名	32-2081
小長井	佐藤病院	井崎	34-2062
	山崎医院	小川原浦	34-2007
市外	大久保病院	戸石町	095-830-2131
	愛野記念病院	愛野町	36-0015
	愛野診療所市村医院	愛野町	36-0009

(平成31年4月 現在)

(健康診査に関する問い合わせ先) 諫早市保険年金課 (TEL 22-1500)、各支所地域総務課  
 (がん検診に関する問い合わせ先) 諫早市健康福祉センター (TEL 27-0700)、各支所地域総務課

後期高齢者のみなさまへ

お口“いきいき”  
**健康支援  
事業**

口腔ケア

お口の中の  
『健康チェック』

**無料**

お口の中を健康にすると  
**全身の健康**  
につながります！

お口の中を健康にすると  
★食事がおいしくなる  
★歯の病気・口内炎  
肺炎の予防になる

後期高齢者

**受診券の申込先**

- 長崎県後期高齢者医療広域連合
- お住まいの市役所、  
町役場の後期高齢者医療担当窓口
- 受診を希望される歯科医院

**受診券が届いたら**

- 歯科医院へ予約し、  
受診券と保険証を持って受診  
(注) 治療は対象外であり、  
同日に行えません。

**受診できる歯科医院**

- 長崎県歯科医師会加盟の歯科医院
- 長崎市高島国民健康保険診療所
- 小値賀歯科診療所

# お口の中の健康指導は 2 回行います

## 1 回目

- 咀嚼力のチェック  
(ガムを噛んでチェックします)
- 唾液量のチェック
- 飲み込み機能のチェック
- お口の衛生状態のチェック
- ブラッシング指導
- お口の健康体操
- 唾液腺マッサージ

### 【構音訓練】

咀嚼から飲み込みまでの一連の動きをスムーズにします。



パ・タ・カ・ラ

という言葉を順番に10回ずつはっきりと発音します。

### 【唾液腺のマッサージ】

顎下腺

耳下腺

舌下腺



唾液の出やすいポイントを優しくマッサージ

## 2 回目

1回目と同様のチェックを行い、改善が図られたかどうかの確認を行います。

併せて、次のチェックを行います。

### 歯の状況 のチェック

- むし歯の本数
- 上下噛み合っている歯の本数

### 歯周(歯ぐき) のチェック

歯周病  
歯石

### 入れ歯 のチェック

本人及び  
術者の評価

これらの検査後、適切な治療へと繋げましょう

# 久山年神社報 たよしの社

第四号



宮司 本田孝裕

## 『神社の役割①』

### ― 神社の元気は町の元気 ―

皆さんは神社と聞いて何をイメージするでしょうか？「神様をお願いごとをする場所」でしょうか？それとも「心を落ち着かせる癒しの場所」でしょうか？どちらも正解ですが、神社には他にも役割があります。『地域のコミュニティの場所』という役割です。

もともと戦前までは、神社は「地域の人々が集まり話し合いをする場所」というコミュニティの役割を担っていました。今で言う公民館的な場所だった訳です。

『社会』という言葉がありますが、社（やしろ）で会々と書きます。この社とは文字通り神社の事で、これが社会という言葉の語源です。

それが戦後、GHQによる神道指令により神社で会議をする事が禁じられ、全国に公民館というものが建てられるようになりました。

さて、時代は変わって令和の御代になりました。た。

「話し合いの場所」という役割はほとんど無くなりましたが、現在でも神社は「祭り」を通じて地域のコミュニティを担う役割を有しています。



大なり小なり神社の祭りがあれば、そこには人や情報の交流があります。人々が交流している姿を見て神様はお喜びになるのです。言い換えれば神社の元気の素です。人々もまた、祭りにより活力を得ます。その元気や活力を

基にして祭りが活発になるほど、さらに交流が増えます。たくさん交流は、人々の心の繋がりを強くします。人々の繋がりが強くなれば、それがやがて地域全体の元気に繋がっていきます。神社の祭りを基本にして町が活性化していく・・・これが神社の御利益なのです。

『神社の元気は町の元気！ 地域の活性化は神社から！』この言葉を支えに全国の神主さんはそれぞれの神社で頑張っています。神社を地域の繋がりが活性化に利用して頂けるのなら、神職としてこれ以上の喜びはありません。

今年も十月に久山年神社の例大祭（久山くんち）が行われます。どうぞ当社のお祭りにもたくさんの方にお越し頂けたらと存じます。





# 久山年神社例大祭(久山くんち)



日時 10月6日(日) 午前9時～  
場所 久山年神社 境内



その技は「中国の第一級 国家機密」と言われる変面！  
演舞はなかなか見られません。ぜひお越し下さい。

## 【プログラム】

午前9:00～ 例大祭神事

午前10:00～ 開式

- ・ 子供書道展表彰式
- ・ くやまえん園児  
「こども龍踊り」
- ・ 陸上自衛隊 竹松部隊  
「竹松ホーク太鼓」

・ 中国伝統芸能  
「変面」 演舞

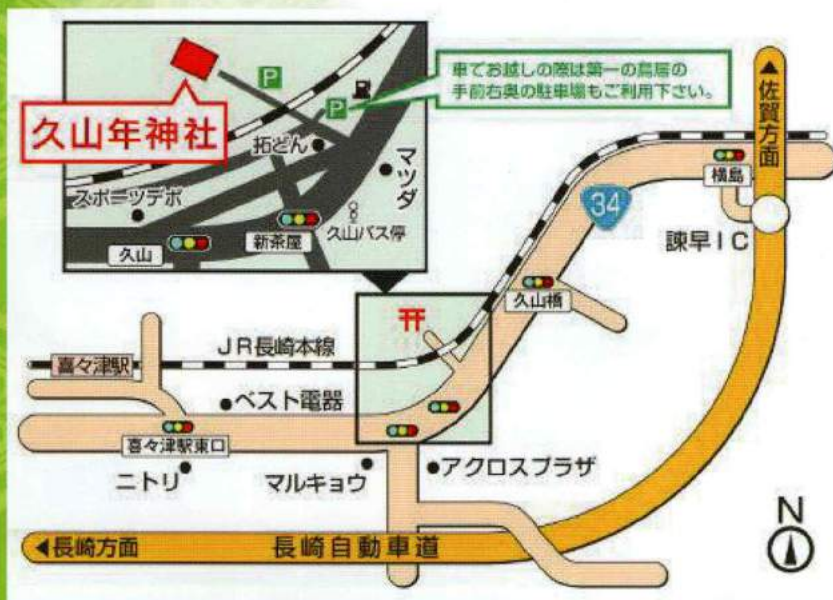
「久山町子ども会」  
「久山町婦人会」  
「与支の会」

など出演多数！

・ 奉納こども相撲大会

・ ラッキー抽選会

・ 紅白餅まき



駐車場はありますが、数に限りがありますので、  
出来るだけ乗り合わせてお越し下さい。

お問い合わせは  
久山くんち実行委員会  
(久山公民館内 電話 0957-26-1206)

または 久山年神社まで

## 出店もあるヨ♪

やきとり・やきそば  
フランクフルト  
おにぎり・ラスク  
ジュース・缶ビール



今年も秋の  
ライトアップ  
実施します！

昨年からはじめました秋のライトアップを、今年も実施します。秋の夜長は神社までお散歩してみませんか？ すごく綺麗でインスタ映え間違いなしです！

〈期間〉十一月一日～十一月末日まで(予定)

〈時間〉日没～午後十一時まで

※紅葉の色付き具合や散り具合により期間が前後する場合があります。  
詳しくは神社へお尋ねください。



**【施設見学で来社されました】**

七月一日に真津山小三年生の皆さんが、総合学習の施設見学で来社されました。

「久山年神社はいつ出来たんですか？」

「どんな神様が祀られているんですか？」

「神社の仕事で大変な事は何ですか？」

など、可愛らしい素朴な質問にホワイトボードを使いながらお答えしました。

来社記念として、ポケットティッシュや学業成就えんぴつをお土産にお渡ししました。

**【田祈禱祭 恙なく終了】**

六月十六日に、今年の田祈禱を恙なく斎行致しました。

本年は、観測史上いちばん遅い梅雨入りとのことで水不足が懸念されましたが、直後にまとまった雨も降り、稲もすくすくと成長しているようです。

秋の豊作を祈念しております。

### 即位礼と大嘗祭

改元に伴う諸行事として十月二十二日に即位礼が、十一月十四日  
く十五日に一代に一度の大嘗祭が執り行われます。いずれの行事  
も日本国最大の慶事です。当日は国旗を掲げてお祝いしましょう。



平成の即位礼の様子



平成の大嘗祭の様子

### 【七五三詣は久山年神社へ】

十一月十五日は七五三です。いつの時  
代も子供の健やかな成長を願う親の気  
持ちは変わらないものです。

当社でも七五三のご祈願を受け付けて  
おります。どうぞ地域の子供の七五三  
は地域の氏神様へお越しく下さい。



### 【御奉納御礼】

今年三月に、久山町の(有)祐野工務店様と坂口泰行  
様より大幟を御奉納して頂きました。祐野工務店様か  
らは天皇陛下(現上皇陛下)御即位三十年記念として、  
坂口様からはご自身の古稀を記念しての御奉納でした。  
ここに改めて厚く御礼申し上げ、御報告させて頂きます。



### 編集 後記

三の鳥居前の石柱に木製の灯籠を新設致しま  
した。石柱の上に×型の溝が彫られている事  
から、おそらく数十年前までは、この石柱の  
上に木製の灯籠があったと考えられます。長  
い年月で朽ち落ち、石柱のみが残った状態でした。復元して  
夜間は自動的に点灯する常夜灯に致しました。

境内に置いてある椅子(ベンチ)を増やしました。通常は境  
内での休憩用として使用し、秋祭りの時などは催し物を見る  
ための椅子として使用していましたが、昨年の例大祭の際に、  
数が少なく座れない人が多かったためです。どうぞご活用く  
ださい。

今後もし少しずつ社頭の整備を進めて参ります。

