

● バランスボールで「働きながら健康革命！」  
五島振興局内で実施中！

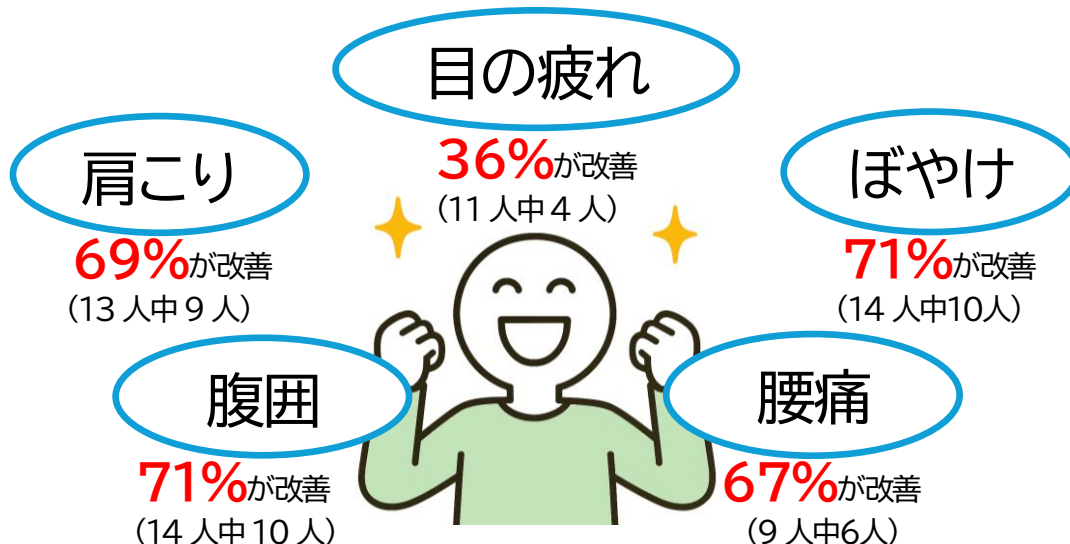


現在、五島振興局にて、事務作業の椅子をバランスボールに替えることで、姿勢の改善、体幹の強化、腰痛・肩こりの改善等に効果があるか検証を行っています！

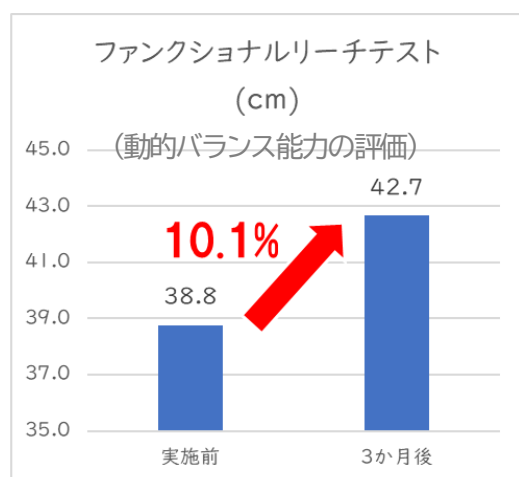
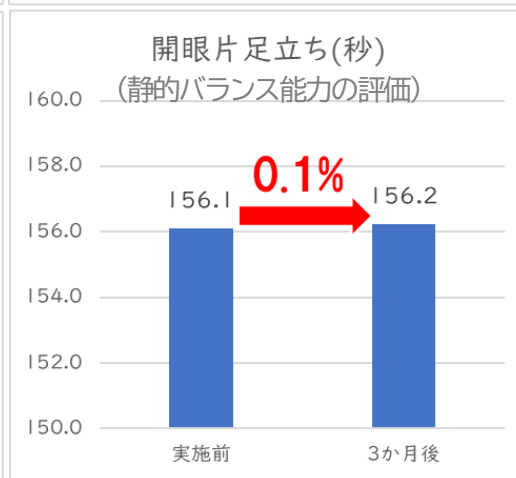
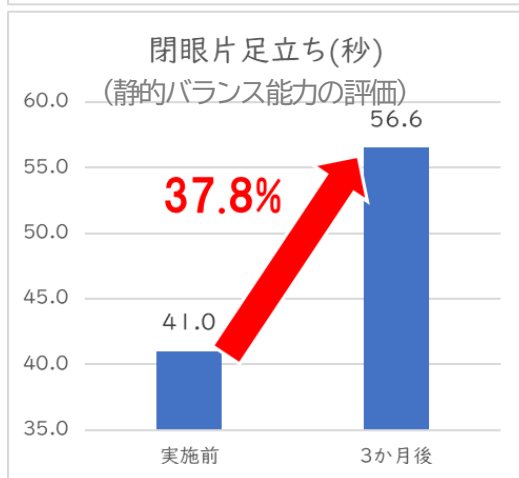
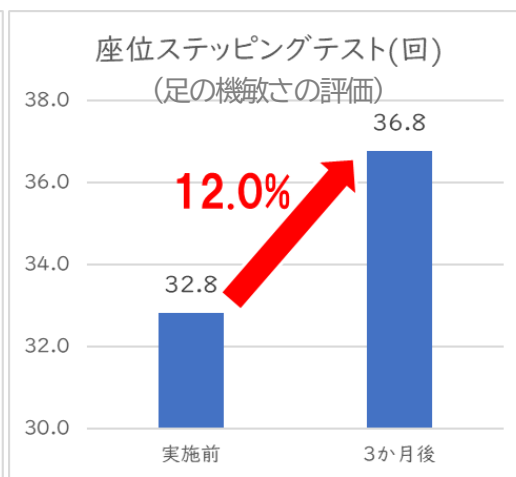
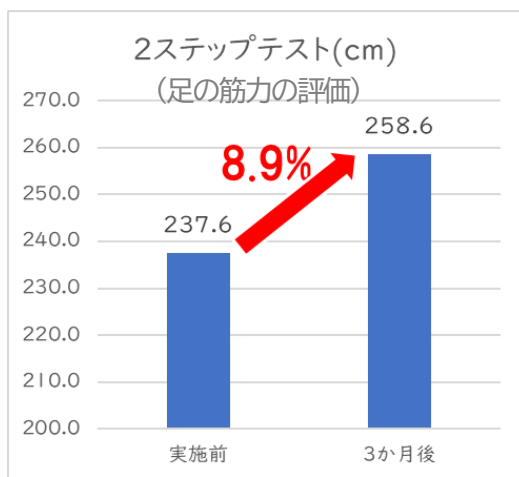
今回は、五島保健所職員 18 名の導入後3か月の結果を掲載しています。



【実施前から3か経過後の結果】※実施前に不調がみられた職員の改善状況



## ●筋力テストの結果



各テストの測定方法については  
以下QRコードをチェック！



最初は、普段使わない筋肉が刺激されて腰痛が生じることもあるため、  
使用する際は「午前中だけ…」「2時間だけ…」のように座りすぎない  
ようにして、少しずつ体を慣らしていくのがポイントです！

あなたのご家庭、職場でも取り入れてみませんか？



## ● エイズ・梅毒の無料・とく名検査受付中！

エイズは、HIV(ヒト免疫不全ウイルス)に感染することで起こる病気です。HIVに感染しても早期に適切な治療を行うことで、健康的な生活を送ることができるため、感染の心配がある方は早めに検査を受けることが大切です。また、近年梅毒の患者が増加しており、早期発見、治療が重要です。

五島保健所では、通常検査の他に下記の日程で HIV(エイズ)・梅毒の即日検査を実施します。ニックネーム(とく名)での検査になります。結果は1時間程度でわかります。検査を希望される方は QR コードから申し込みください。

即日検査(エイズ・梅毒の検査が可能です)

| 検査日程                           | 予約締切日             |
|--------------------------------|-------------------|
| 令和8年 1月6日(火)<br>16時半、17時半、18時半 | 令和7年 12月25日(木)17時 |
| 令和8年 2月4日(水)<br>16時半、17時半、18時半 | 令和8年 1月23日(金)17時  |
| 令和8年 3月3日(火)<br>16時半、17時半、18時半 | 令和8年 2月20日(金)17時  |

予約はこちらから↓



通常検査

| 場所   | 五島保健所(五島市福江町7-2)  |                       |
|------|---|-----------------------|
| 検査項目 | <b>【血液】</b><br>HIV(エイズ)検査<br>梅毒抗体検査<br>HTLV-1 抗体検査<br>風しん抗体検査 | <b>【尿】</b><br>クラミジア検査 |
| 検査日程 | お電話にて調整します。<br>0959-72-3125までお電話ください。<br>※検査当日の予約はできません。      |                       |

※通常検査は、結果確認のために後日(約 2 週間後)に保健所に来所いただく必要があります。

