

臨時特定健診を 実施します！

今年の健診はもうお済みでしょうか？健康維持のため、糖尿病などの疾病の早期発見のため、この機会にぜひ特定健診を受診しましょう。あわせて各種がん検診も受診できます。日本人の4人に1人はがんにかかっています。自覚症状があつてからでは間に合いません。年に1回検診を受けることが、あなたの健康を守ります。

保健

センター
通信

市健康管理課(保健センター内)
☎内線1742~1744

- 日程 平成23年2月4日(金)・5日(土)・6日(日)
- 受付時間 午前8時~10時30分
- 健診所要時間 1人あたり1時間~2時間程度
- 対象 ①40歳以上の国民健康保険加入の方で今年度特定健診未受診者の方②後期高齢医療保険加入の方で今年度特定健診未受診者の方
- 受診条件 **必ず「特定健診」を受診**していただきます。
- ※特定健診を受診される方は、ほかに、「肺がん」「胃がん」「大腸がん」「前立腺がん」検診をご希望で追加できます。
- 受診方法 3日間ともご予約が必要です。12月1日から、お電話または窓口でお申し込みください。
- ※予約された後は、受診券などが1月下旬までに郵送されます。
- ※予約後は、3日間の中で日程変更できます。
- ※対象の国保加入の方には12月中旬にはがきが届く予定です。
- 申し込み・問い合わせ 市健康管理課(市保健センター) ☎873・2111 内線1742

健診(検診)内容と料金

【特定健診】

項目・内容	対象	料金
身体測定・血圧測定・血液検査 尿検査・心電図・眼底検査	国保加入者	1,800円
	後期高齢者	500円



【特定健診を受ける方が追加できるがん検診】

肺がん検診(胸部X線)	40歳以上	500円
胃がん検診(バリウムによる検査)		1,500円
大腸がん検診(便潜血検査)		600円
前立腺がん検診(血液PSA検査)	50歳以上	2,300円



第6回健康講座

「かゆみと闘う！お肌の大敵、冬の乾燥との付き合い方」

健康の第一歩は正しい知識を持つことから始まります！あなたの生き生きはつらつライフを、健康講座で応援します！

今回はその第6回目、皮膚の乾燥とかゆみがテーマです。

栄養士による健康食の試食もありますので、ぜひご参加ください。
日時 12月22日(水)午後1時30分~3時30分

場所 市保健センター研修室(2階)

講師 星野稔先生(星野皮フ科・アレルギー科クリニック)

定員 60人※定員になり次第締め切らせていただきます。

申し込み方法

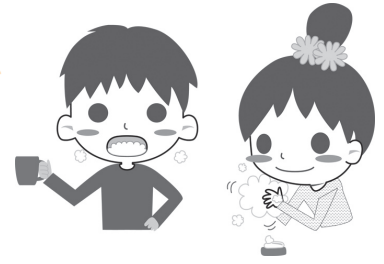
電話または市保健センター
窓口でお申し込みください。

申し込み・問い合わせ 市健康管理課(市保健センター内) ☎内線1742



インフルエンザの予防

ひろげるな！インフルエンザ ひろげよう！せきエチケット



予防対策① こまめな手洗い、うがいをしましょう。

外出から戻ったとき、飲食の前、鼻をかんだ後、マスクを外した後、トイレの後など、こまめに手洗い、うがいをしましょう。手洗いができない場合は、速乾性のアルコールをまんべんなく擦り込むなど工夫しましょう。

予防対策② せきエチケットを習慣にしましょう。

せき・くしゃみは、ウイルスを2~3m 飛ばします。せき・くしゃみ際には、ティッシュなどで、口と鼻を押さえ、周りの人から顔をそむけましょう。使用後のティッシュは、すぐに蓋付きのごみ箱に捨てましょう。症状があるときはマスクを着用しましょう。

予防対策③ 流行前に予防接種を受けましょう。

今年度のインフルエンザワクチンは、季節性インフルエンザと新型インフルエンザの混合ワクチンです。免疫効果は、その方の体質などによって異なりますが、一般的に接種後1カ月頃から効果が表れ、3~6カ月程度持続するといわれています。例年、発生のピークは1月ですが、昨年新型インフルエンザの発生状況から考えると、早めの接種をお勧めします。

予防対策④ 適度な湿度を保ちましょう。

空気が乾燥すると、のどの粘膜の防御機能が低下します。外出時にマスクを着用し、室内では、加湿器などを使用し、適度な湿度(50%~60%)を保ちましょう。

予防対策⑤ 十分な休養とバランスの良い栄養のため、規則正しい生活を心掛けましょう。

体の抵抗力を高めるために、十分な休養と栄養を日ごろから心掛けましょう。

予防対策⑥ 人込みや繁華街への外出を控え、外出時はマスクを着用しましょう。

インフルエンザが流行してきたら、特に高齢者や慢性疾患を持っている人、疲労気味・睡眠不足の人は、人込みや繁華街への外出を控えましょう。また、人込みに外出する際は、マスクを着用することで直接ウイルスを吸い込むことを防ぎ、また、直接手が口や鼻を触ることを防ぐことができるため、正しく着用すれば一定の予防効果があるとされています。

インフルエンザにかかってしまったら

● 早めに医療機関で受診し治療を受けましょう。

発熱やせき、鼻水などの症状があったら、医療機関で受診し、診断を受け、治療しましょう。早期の診断治療で、重症化を防ぐことができます。

● 安静にして、休養を十分にとり、水分を補給しましょう。

睡眠を十分にとることが大切です。お茶やスープなど飲めるもので、十分に水分を補給しましょう。

● 他人に感染させないよう配慮しましょう。

インフルエンザと診断されたら、発症してから、3~7日間はウイルスを排出しますので、その間は、外出をできるだけ控えましょう。症状がある場合は、マスクの着用とこまめな手洗いをし、他人に感染させない配慮をしましょう。

問い合わせ 市健康管理課(市保健センター内) ☎内線1742