

お知らせ

トピックス

ラウンジ

リぶらん

シリーズ

子育て

保健

くらしの
情報館

ヨリミチ
(高校生執筆)

高齢者サロン

休日当番医・
無料相談ほか

市長の
手控え帖

■特定健診・がん検診の受診



現在、指定医療機関にて個別検診を実施しています。特定健診、胃がん・大腸がん・肺がん検診は**10月31日(木)まで**、子宮頸がん・乳がん検診は**2月29日(土)まで**です。該当年齢でまだ受診していない方は、お早めに受診ください（医療機関への申し込みが必要です）。

また、次のとおり追加集団検診を行います。予約制のため、受診を希望する方は、健康増進課または検診予約専用ダイヤル（☎2150）にてお申し込みください。

- 検診日 10月15日(火)～19日(土)
- 受付時間 午前7時30分～9時
- 会場 中央保健センター（北中川原）

■9月は「健康増進普及月間」「食生活改善普及月間」です



《1に運動 2に食事 しっかり禁煙 最後にクスリ～健康寿命の延伸～》

健康で自立した生活ができる「健康寿命」を伸ばすために、生活習慣の改善に努めましょう。

▷ **運動** 適度な運動や身体活動は、寝たきりの予防や心の健康、生活の質の改善に効果的です。日頃から体を動かすことを意識し、自分に合った運動習慣を身につけましょう。

▷ **食事** 健康的な食事とは、多様な食品から体に必要な栄養素をバランス良くとることです。秘訣は主食・主菜・副菜を組み合わせることで、特に「野菜を多めに」「減塩」を心がけましょう。理想の1日分の野菜量は350gです。

▷ **禁煙** たばこには4,000種類の化学物質が含まれ、その中には200種類の有害物質が含まれています。禁煙に取り組み、受動喫煙にも注意しましょう。

10月のいきいき健康チャレンジ相談会

実施日	時間	会場	対象年齢
2日(水)	9:30～	東保健センター	40歳以上
9日(水)	13:30～	アナビススポーツプラザ	40～70歳
21日(月)	13:30～	中央保健センター	71～74歳
23日(水)	9:30～	大信保健センター	40歳以上
25日(金)	9:30～	表郷公民館	40歳以上

【健康マイレージ対象】200ポイント

■9月9日は「救急の日」です



近年、救急車の出動件数・搬送人員数は増え、現場までの到着時間が遅くなっていますが、約半数が入院を必要としない軽症という現状です。いざという時の、救急医療受診について考えてみませんか。

《救急車を呼ぶポイント》

意識がない、呼吸が苦しい、急にろれつが回らない、突然の激しい頭痛・胸痛・腹痛・嘔吐が止まらない、高所からの転落、けいれんが続く、車に跳ね飛ばされた、大出血、広範囲のひどいやけどなど

救急車が到着するまでの時間、命を救うために応急手当が必要な場合がありますので、消防本部からの指示を聞き、落ち着いて対応しましょう。

また、救急車を呼ぶか迷った場合も、119番に電話して落ち着いて状況を話してみましょ。

《子ども救急電話相談をご利用ください》

☎#8000または024-521-3790
(午後7時～翌朝8時)

■9月24日～30日は「結核予防週間」です

結核は、痰の中に「結核菌」を含む咳やくしゃみのしぶきを吸いこむことで感染しますが、すべての人が発病するわけではありません。感染者のうち約1～2割が、数か月から2年ぐらいの間に発病するといわれ、主な症状は、咳・痰・発熱・胸痛などの呼吸器症状です。初期症状は、風邪とよく似ているので、見逃されることがあります。



3～4種類の薬を6～12か月間、確実に服薬すれば治る病気になりましたが、薬剤が不適切であったり、飲み忘れてたりすると「耐性菌」となり、手術や長期の入院・治療が必要になることがあります。

発病しても、早期に発見されると、周囲への感染の心配もないので、決して怖い病気ではありません。

《こんな時はすぐに病院へ》

長引く咳・微熱・寝汗・だるさなどが続いたら医療機関を受診しましょう。2週間以上治らない「風邪」は要注意です。

《結核の予防》

◇市民健診や職場健診などで、年に1回胸部レントゲン検査を受けましょう。

◇結核に対する免疫が付き、感染した場合の重症化を防ぐため、生後1年までにBCG接種を受けましょう。