

お知らせ

トピックス

ラウンジ

りばらん

シリーズ

子育て

保健

くらしの
情報館

美と健康

コトバ

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(水)まで**、子宮頸がん・乳がん検診は**2月28日(木)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、以下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10日(水)～13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」を伸ばすためには、運動・食事・禁煙など、生活習慣の改善に努めることが大切です。

- ①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。
- ②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。
- ③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。

■こころの健康相談

眠れない・生きていくのがつらいなどの心の悩みやひきこもりについて、専門の医師による個別相談を開催します。

- 日にち 9月28日(金)
- 受付時間 午後0時45分～1時15分 ※要予約
- 会場 中央保健センター（北中川原）
- 申込先 健康増進課☎2114

■9月9日は「救急の日」です



小さなお子さんは体調が変化しやすく、日頃の健康状態の観察が大切です。いつもと違う様子が見られたら、できるだけ通常の診療時間内に受診し、夜間に受診するか判断に迷うときは、以下に問い合わせる医師や看護師の指示を仰ぎましょう。また、休・祝日は「休日当番医制度（※22ページ参照）」を利用しましょう。

- ▷ 小児平日夜間救急外来（白河厚生総合病院小児科外来）／☎2211
- 受付時間 午後7時15分～9時15分
- 対象者 15歳（中学生）まで
- ▷ 福島県子ども救急電話相談／☎#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

主に肺に炎症を起こす結核は感染症のため、自分が結核だと気付かずに、周りの人にうつしてしまうことがあります。日本では毎年新たに約2万人が発病しています。ただし、早期の発見・治療で治せる病気です。「結核かな？」と思ったら、早めに医療機関を受診しましょう。

《こんな時はすぐに病院へ》

2週間以上せき・たんが出る、長引く体ののだるさ・微熱、胸の痛み、急な体重減少

《発見されにくい高齢者の結核》

65歳以上の方は、せき・たんなど目立った症状が現れにくいので、年に1回胸部レントゲン検査を受けましょう。



《BCG接種を受けましょう》

BCG接種により結核に対する免疫がつき、感染した場合の重症化を防ぐことができます。生後5～8か月までに、必ずBCG接種を受けましょう。

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
3日(水)	9:30～	東保健センター	40歳以上
10日(水)	13:30～	アナビススポーツプラザ	40～70歳
16日(火)	13:30～	中央保健センター	71歳以上
19日(金)	9:30～	表郷保健センター	40歳以上
24日(水)	9:30～	大信保健センター	40歳以上

【健康マイレージ対象】300ポイント