

◆健診等に来所される際のお願い◆

★感染症予防ため、以下の点にご協力お願いします。

- 会場の混雑緩和のため、必ず受付時間に来所する。
- 当日は発熱、体調の変化がないことを確認し来所する。
- 来所の際は必ずマスクを着用する。

感染症を予防しよう

感染症を防ぐために大切なことは、①手洗い、②マスクの着用、③3密（密集・密閉・密接）空間を避けることです。

① 手洗い

手洗いを30秒以上かけて丁寧に行うことで、十分にウイルスを除去できます。手の甲・指先・指と指の間・親指の周り・手首など汚れの残りやすい箇所も洗うことが大切です。



手の甲



指先



指の間



手首



親指

② マスクの着用

マスクの着用は感染予防に有効です。
会話するときはマスクを必ずつけましょう。



③ 3密空間を避ける

3密空間とは、

- ・密集：人が多く集まっている
- ・密閉：換気の悪い
- ・密接：間近で会話をする場所のことです。



3密空間にいて感染のリスクが高くなりますので、人の集まる場所を避ける、換気をこまめにする、人と距離を取ることを忘れずに行いましょう。

これらの感染予防は、新型コロナウイルス感染症に限らずインフルエンザ等の他の感染症にも有効な対策です。一人ひとりが感染予防を心がけ、みんなで感染症に負けないように乗り越えていきましょう。

(参考資料：http://www.pref.hokkaido.lg.jp/ss/fukyukeihatsu_zentai.pdf 新型コロナウイルス感染症について、北海道新型コロナウイルス感染症対策本部指揮室、2020年11月11日閲覧)

昭和37年4月2日～ 昭和54年4月1日生まれの 男性の皆さまへ

～風しんの抗体検査を受けましたか？～

長万部町では風疹の発生と蔓延防止のため、過去に風疹の定期予防接種の機会がなかった昭和37年4月2日～昭和54年4月1日生まれの男性に、抗体検査と予防接種を無料で受けられるクーポン券を発行しています。クーポン券は4月下旬に対象となっている方全員へ送付しています。

抗体検査は医療機関の他、事業所健診や特定健診の際にも利用できますので、ぜひご活用ください。

また、抗体なしと判定された方は、必ず予防接種を受けましょう。

抗体検査・予防接種までの流れ

医療機関、健診で抗体検査
(クーポン券、本人確認書類が必要です)

抗体検査の結果が届きます

(※医療機関に結果を受け取りに行くこともあります)

抗体なし

- ・風しんへの抵抗力がありません。
- ・風しんにかかるリスクがあります。

抗体あり

- ・風しんへの抵抗力があります。
- ・定期の予防接種の対象となりません。

医療機関で予防接種を受けましょう

(クーポン券、本人確認書類、抗体検査結果通知が必要です)

クーポン券の利用できる医療機関は、厚生労働省のホームページで確認できます。

記載事項のお申し込み・お問い合わせは

保健福祉課健康推進室健康推進係(保健師)

☎ 2 - 2 4 5 4

町民専用の電話健康相談です。ご利用ください。

長万部健康ダイヤル24

24時間 年中無休 通話料・相談料無料

☎0120-558-048

医師・看護師・栄養士・ヘルパーなど専門職がお答えします。



乳がん検診・子宮がん検診実施中

3カ所の医療機関で通年で検診を実施しています。
ご都合に合わせて受ける事ができますので、定期的な健康管理に役立てましょう！

★対象者

乳がん検診：40歳以上の町民の方

子宮がん検診：20歳以上の町民の方

※2年に1回の検診となりますので、昨年受けていない方が対象です。

★検診料金

乳がん検診 40歳代 1,800円

乳がん検診 50歳以上 1,500円

子宮がん検診（頸部） 1,600円

子宮がん検診（体部） 700円

骨粗しょう症検診 200円

★検診の申込み

①保健福祉課 健康推進係に受診券を申請する

②病院に、検診日時を予約をする

③予約日に、受診券を持って受診する

④検診後病院の会計にて検診料金を支払う

◆長万部町立病院◆（乳がん検診・骨粗しょう症検診）

乳がん検診

火・金曜日 午前10時30分～

骨粗しょう症検診

受たい検診日の7日前までに保健福祉課健康推進係に予約してください。

共

通

病院への予約は必要ありません。

◆八雲総合病院◆（乳がん検診・子宮がん検診）

予約電話番号：01376-3-2185（代表）

乳がん検診

①月～金曜日→午前10時00分～

子宮がん検診

①月・火・木・金曜日→

午前8時45分～午前11時30分

※予約は必要ありません。検診実施日に直接受診可能です

◆伊達赤十字病院◆（乳がん検診・子宮がん検診）

予約電話番号：0142-23-2211（内線221）

乳がん検診

①月～金曜日→午前8時30分/午前9時30分

②月～木曜日→午後1時30分

子宮がん検診

①隔週 火～木曜日→午前8時30分/午前10時30分

②隔週 火・水曜日→午後2時15分

★今年度無料クーポン券の対象の方へ

乳がん・子宮頸がん検診クーポン券は、上記に記載されている検診で利用可能です。

令和2年3月末まで利用可能です。利用期限が迫っています！忘れずにご利用ください！

すくすく教室・のびのび広場に 集まれ～！



今回のテーマは

「いっぱい遊ぼう！親子遊びについて」です！

子育ての楽しさや心配ごとなどをお母さん同士で情報交換しませんか？のびのび広場と合同の実施です。

妊婦さんも先輩お母さんの話を聞いたり、赤ちゃんといっしょに遊ぶ機会としてぜひ遊びにいらしてください！

申し込みの必要はありませんので、当日直接会場へお越しください。

なお、来所の際には母子の体調を確認し、マスクの着用をお願いします。

★日 時 12月16日(水) 午前10時～11時30分

★会 場 子育て支援センター（さかえ保育所）

★対 象 生後3ヶ月以降の子と親、妊婦さんも歓迎！

北海道からのお知らせ

Twitterでアカウントを開設しました！

北海道では、健康づくりに有益な情報を幅広い世代の道民へ発信するため、「ほっかいどう健康づくりツイッター」を開設しました。

本アカウントでは、「栄養・食生活」「運動」「休養」「歯科保健」「受動喫煙防止対策」といった健康づくりに関する内容の他、がん・生活習慣病などの疾病予防に向けた生活習慣に関する情報について発信していきます。

ぜひ本アカウントをフォローいただき、「見る」ことから健康づくりを始めませんか？

次のウェブサイトアドレス（URL）もしくはQRコードからアクセスください。

（URL）https://twitter.com/Hokkaido_health



（QRコード）

詳しくは八雲保健所（☎0137-63-2168）までお問い合わせください。