

センター通信

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。

新型コロナウイルス感染症についての相談・受診の目安

(令和2年5月から一部変更)

〈相談・受診の前に心がけていただきたいこと〉

- 発熱等の症状が見られるときは、学校や会社を休み外出を控える。
- 発熱等の風邪症状が見られたら、毎日、体温を計測して記録しておく。
- 基礎疾患(持病)をお持ちの方で症状に変化のある方、新型コロナウイルス感染症以外の病気が心配の方は、まずは、かかりつけ医等に電話で御相談ください。

〈帰国者・接触者相談センター等に御相談いただく目安〉

★**息苦しさ(呼吸困難)、強いだるさ(倦怠感)、高熱等の強い症状のいずれかがある場合。**

★**重症化しやすい方(※)や妊婦の方で、発熱や咳などの比較的軽い風邪症状がある場合**

(※) 高齢者、糖尿病、心不全、呼吸器疾患(COPD等)等の基礎疾患がある方や透析を受けている方、免疫抑制剤や抗がん剤等を用いている方

★**上記以外の方で発熱や咳など比較的軽い風邪の症状が続く場合。**

(症状が4日以上続く場合は必ず御相談ください。症状には個人差がありますので、強い症状だと思う場合はすぐに相談してください。解熱剤などを飲み続けなければならない方も同様です。)

(注意点)

- この目安は国民のみなさまが相談・受診する目安であり、検査については医師が個別に判断します。相談については帰国者・接触者相談センターの他、下記の機関でも受け付けてますのでご活用ください。
- 小児については小児科医による診察が望ましく、帰国者・接触者相談センターやかかりつけ小児医療機関に電話などで御相談ください。

〈医療機関にかかるときのお願い〉

- 複数の医療機関にかかることにより、感染を拡大した例がありますので、複数の医療機関を受診することはお控えください。
- 医療機関を受診する際にはマスクを着用するほか、手洗いや咳エチケットの徹底をお願いします。

【相談窓口、帰国者・接触者相談センター】

八雲保健所 TEL:0137-63-2168(平日8:45~17:30)
北海道保健福祉部健康安全局保健課 TEL:011-204-5020(24時間)

【相談窓口】

長万部町役場保健福祉課 保健師 TEL:01377-2-2454(平日8:30~17:15)
厚生労働省電話相談窓口 TEL:0120-565653(平日・土日祝9:00~21:00)
FAX:03-3595-2756(※職員業務等で電話相談が難しい方向け)

【参考】新型コロナウイルス感染症について、厚生労働省ホームページ(https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/0000164708_00001.html#kokumin)、令和2年5月12日閲覧

伊達赤十字病院も受付開始!

乳がん・子宮がん検診

現在2カ所の医療機関で通年の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!

※八雲総合病院での検診受付開始は7月頃を予定しています。

★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
※乳がん・子宮がん検診は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。
- ◇骨粗しょう症検診: 40歳以上の女性で町民の方

★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
- ◇骨粗しょう症検診 200円
- ◇子宮がん検診(頸部) 1,600円
- ◇子宮がん検診(体部) 700円

★申込みから受診まで

- ①保健福祉課健康推進室に受診券(対象の方はクーポン券)を申請する
- ②病院に検診日時を予約する
- ③予約日に受診券かクーポン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 骨粗しょう症検診
火・金曜日 午前10時30分~
受けたい検診日の7日前までに保健福祉課健康推進室に予約してください。
病院への予約は必要ありません。

◆伊達赤十字病院(乳がん検診・子宮がん検診)◆

検診日の予約電話番号: 0142-23-2211(内線221)

乳がん検診	①毎週 月~金曜日→午前8時30分/午前9時30分
	②毎週 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

健康推進室へ申込み後、病院へ検診日の予約をしてください。子宮がん検診の詳細な日程については、予約時にご確認ください。

子育て中のお母さん・妊娠中のプレママさんへ

すくすく教室・のびのび広場に集まれ~!

今回のテーマは「なし歯とおやつについて」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、赤ちゃんとふれあう機会としてぜひ遊びにいらしてくださいね。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。

- ★日 時 6月17日(水) 午前10時~11時30分
- ★会 場 ふれあい健康センター(長万部町役場内)
- ★対 象 生後3ヶ月以降の子と親、妊婦さんも歓迎!

◆ **6月4日～6月10日は、歯と口の健康週間** ◆

歯を失う原因は、加齢ではなく歯周病と虫歯です。

歯を失う原因のトップは歯周病、2番目は虫歯です。どちらも歯に付着したプラーク（歯垢）が主な原因です。加齢によって歯が抜けるのではなく、歯周病や虫歯によってお口の状態が悪くなり、歯を失ってしまうことが多くなります。

以下のような症状がある時は歯周病の疑いがあります。

- 歯がグラグラする
- 歯が伸びたように感じる
- 歯ぐきが赤く腫れている
- 歯石がたまっている
- 冷たい水などで歯がしみる
- 歯ぐきから出血する



歯周病を放置してしまうと、歯周病の細菌が血流によって全身に運ばれ糖尿病や誤嚥性肺炎など全身の病気に影響を与えます。

歯周病の予防や早期治療を行うことは全身の健康にとっても重要です。

セルフケア（毎日のケア）+プロケア（歯科医師によるケア）で健康なお口と歯を保ちましょう

■ **歯周病の予防（セルフケア）**

毎日の丁寧な歯磨きで歯周病を予防しましょう。歯ブラシでは磨きにくいところは歯間ブラシやデンタルフロスを使用しましょう。



■ **虫歯の予防（セルフケア）**

虫歯の予防にはフッ素入り歯磨きを使うことが有効です。フッ素はエナメル質と結びついて歯を丈夫にし、酸に溶けにくい抵抗力のある歯質を作ります。



■ **歯科医師によるプロケア**

歯周病も虫歯も早期発見が大切です。気になる症状がある時はかかりつけの歯科医師による定期検診を受けるようにしましょう。セルフケアではとれないプラーク（歯垢）や歯石をきれいに除去してもらえます。



◆ **5月31日～6月6日は、禁煙週間** ◆

日本人の死因のトップはガン。たばこはがんの発症と深く関わっています。

健康増進法の改正で2020年4月より、多くの施設で原則屋内禁煙、20歳未満の方は喫煙エリアへは立ち入り禁止、たばこの流出防止にかかる技術的基準が定められ受動喫煙対策がとられています。

たばこの害について考えてみましょう。

受動喫煙を防止するために知っておきたいこと

■ **三次喫煙はとてつても危険**

三次喫煙とは喫煙が終わった後の喫煙者の髪や服、部屋の中のカーペットや壁、床などに残る有害物質を吸入することをいいます。分煙していても喫煙者の髪や服、呼吸には有害物質が残っています。たばこの有害物質は換気しただけで消えることはないで部屋の中で吸えば洋服や家具、床に残り有害物質を発生します。分煙ではなく禁煙することが本人と周りの人の健康を守ります。

■ **こどもが吸うと体への害が深刻**

たばこの中毒性は若い時に吸い始めるほど高くなります。若い時に吸い始めるほど、がんや心臓病などにもかかりやすく未成年者の喫煙が禁じられているのもこのためです。こどもにたばこを吸わせないためには周囲の大人たちの注意が必要です。



禁煙のすすめ

■ **加熱式たばこには有害物質が含まれる**

加熱式たばこには毒性の強いホルムアルデヒドなどの有害物質もたくさん含まれています。加熱式たばこ使用者の7割以上が紙巻たばこも吸い続けており、禁煙に役立つという証拠はありません。

■ **たばこを吸いたくなったら代わりとなる行動を実行しましょう**

- 1 **まず朝の1本を…**
水や野菜ジュースを飲む、ヨーグルトなどを食べてみましょう
- 2 **食後の1本を…**
食後早めに席を立ったり、糖分の少ないガムを噛みましょう
- 3 **仕事中にイライラしたら…**
深呼吸を繰り返したり、ストレッチをするなどで気分を変えてみましょう
- 4 **夕食後のたばこタイムを…**
アルコールとセットのたばこは有害物質の吸収率も高くなりますノンアルコール飲料にしたり、食後はすぐに歯を磨くなどの喫煙ではない新しい習慣を実行しましょう

