

がん検診・肝炎検査・特定健診・健康診査を実施します

がんや生活習慣病は年々増えており、若い世代でも増えています。
病気の変化や発症を早期に見つけるためには、自覚症状がないうちに検診を受けることが不可欠です！
今年度最後の健診です！1年に1度は必ず検診を受けましょう！！

日 時	検 診 日	検診受付時間	
	2月22日(金)	検診は時間予約制です 午前6時30分～7時30分 午前7時30分～8時30分 午前8時30分～9時30分 午前9時30分～10時30分	・受たい検診と、検診日、時間を予約申し込みしてください。 ・各時間定員は25名です。 ・胃がん検診、特定健診・後期高齢者健診を受ける方は、前日夜以降飲食できません。(朝の薬は飲んでから検診できます)

会 場 ふれあい健康センター

対象者と料金・内容

検 診 名	対 象 者	料 金	検 診 内 容
胃 がん 検 診	35歳以上の町民	1,300円	胃バリウム検査
肺 がん 検 診	40歳以上の町民	400円	胸部レントゲン検査
大腸がん検診	40歳以上の町民	400円	便潜血反応検査
肝 炎 検 査	40歳から70歳までの町民で、過去に1度も検査を受けたことがない方	700円	血液検査 (B型とC型肝炎検査)
特 定 健 診	40歳以上の国保加入者 対象者には受診券発行済み	無 料	身長体重測定・腹囲測定・ 血圧測定・尿検査・血液検査・ 医師の診察
健 康 診 査	後期高齢者医療受給者 生活保護受給者		

※肝炎検査以外は、年に1度の検診です。今年検診を受けた方は、今回は対象になりません。

お申し込み 1月24日(木)～2月15日(金)まで 町民健康課健康福祉グループ(保健師)まで ☎2-2453

乳がん・骨粗しょう症検診のお知らせ

女性を対象に年々増加している乳がん、高齢者になってから寝たきりの原因となる骨粗しょう症検診を行います。(乳がん検診は視触診とマンモグラフィ併用による検査を行います。)

◎期 間	平成25年1月15日(火)～平成25年3月29日(金) ※上記期間中の火曜日と金曜日
◎場 所	長万部町立病院 外科外来
◎受付時間	午前10時30分
◎料 金	乳がん検診 40歳代 1,700円 乳がん検診 50歳以上 1,600円 骨粗しょう症検診 200円 ※現在経過観察中、又は治療中の方は対象となりません。 生活保護の方とクーポン券を送付されている方は無料です。
◎お申し込み	1月7日(月)～ 希望日の5日前までに町民健康課健康福祉グループへ (☎2-2453)

すくすく教室・のびのび広場に集まれー！

子育て中は、子どもの成長に喜びつつは、いろいろな不安なこともたくさんありますよね。そんな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てみませんか？のびのび広場と合同の実施です。

妊婦さんもお母さんの話を聞いたり、赤ちゃんとい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。

★★★対象日時 2月6日(水) 午前10時～11時30分
子育て支援センター(さかえ保育所) 生後3か月以降の子と親、妊婦さんも歓迎！

ふれあい健康センター通信



感染性胃腸炎に注意しましょう

感染性胃腸炎ってなに？

ウイルスや細菌の感染が原因になって、腹痛、下痢(水様便、血便など)、吐き気やおう吐、発熱などの急性の胃腸炎症状を引き起こす病気です。例年、冬にはノロウイルスをはじめとするウイルスによるものが多く発生します。

予防のポイント

★手 洗 い

洗うタイミングは、調理前、食前、トイレに行った後です。汚れの残りやすい指先、指の間、爪の間、親指の周り、手首はていねいに洗いましょう。

★加 熱

ノロウイルスは比較的熱に弱いため、食品は中心部まで十分に熱を通しましょう。中心温度85℃以上で1分間以上の加熱が目安です。

衣類などは濡れタオルの上からスチームアイロンを当て、1カ所あたり2分間の加熱により予防できます。

★消 毒

次亜塩素酸ナトリウム(市販の家庭用塩素系漂白剤を水で薄めたもの)による消毒が効果的です。

【作り方】

調理器具、床、ドアノブ、便座など直接手で触れる部分	水500mlに対してペットボトルのキャップ1杯(5ml)の家庭用塩素系漂白剤
おう吐物や便が直接付いた床、トイレ、衣類など	水500mlに対してペットボトルのキャップ2杯(10ml)の家庭用塩素系漂白剤



- ① よく洗浄した500mlペットボトルに半分ぐらいの水を入れ、必要な原液量を入れます。
- ② さらに水を加えて全体を500mlにし、ふたをしてよく振り、混ぜ合わせます。

【使い方】

- ・消毒薬の濃度は徐々に下がります。作り置きは避けましょう。
- ・嘔吐物や便を取り除いてから使用します。
- ・拭き取りにより消毒を行いましょう。(霧吹きなどによる噴霧ではムラが出てしまいます)



おう吐物や便の処理方法

- ① おう吐物や便の上に新聞紙をかぶせます。ウイルスは乾燥すると空中に漂い、口から入って2次感染の恐れがあるので素早く行いましょう。
- ② マスク、エプロン(ガウン)、手袋をつけます。時計、指輪、アクセサリーなどは外しましょう。手袋はガウンの袖を覆うようにつけます。袖なしエプロンの場合は、できるだけ腕まくりをしましょう。
- ③ ビニール袋を2枚用意し、重ねてバケツにかけます。ペーパータオルを入れて、ペットボトルに作った消毒薬を注ぎ浸します。内側のビニール袋だけ取り外します。
- ④ ①の上から消毒薬を回すようにかけます。かぶせた新聞紙でおう吐物や便をくるむように集め、バケツにかけておいたビニール袋に捨てます。
- ⑤ 消毒薬に浸したペーパータオルで、おう吐物や便を外側から内側に向かって拭き取り、捨てます。おう吐物が周囲に飛び散っていないか確認して拭き取りましょう。
- ⑥ 拭き取った部分より少し広めの範囲を、消毒薬に浸したペーパータオルや新聞紙で覆い、30分ほど放置します。窓を開け放し、十分に換気しながら行いましょう。
- ⑦ バケツにかけたビニール袋に消毒薬をおう吐物や便が浸るように注ぎ、ペットボトルを空にして捨てます。口をしっかりと縛った後、ペーパータオルを消毒薬に浸したビニール袋の中に入れます。
- ⑧ エプロン(ガウン)、マスク、手袋の順に外し、ビニール袋の中に捨てます。
- ⑨ 手を薬用石けん(液体タイプ)で30秒ほどかけてよく洗います。
- ⑩ ⑥の30分後、新しい手袋をつけて床を消毒していたペーパータオルなどを取ります。次亜塩素酸ナトリウムは金属腐食性があるため、浸していた部分は水拭きで十分に拭き取りましょう。
- ⑪ 最後にもう一度、薬用石けんで手をよく洗いましょう。

