

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！

今年度最後の検診です！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



- ・受けたい検診と、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)

場 所 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	検診受付時間
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。今年度に検診を受けた方は、今回は対象になりません。

お申し込み先

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 検診受付中！

女性を対象に年々増加している乳がんと、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。

- ◎対 象 40歳以上の町民(女性のみ)
※現在経過観察中、又は治療中の方は対象となりません。
- ◎検診期間 平成25年3月30日まで
上記期間中の毎週火・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
50歳代以上 1,600円
骨粗しょう症検診 200円

【次の方は無料です】

- ＊生活保護の方
- ＊乳がん検診はクーポン券を送付された方

- ◎定 員 両検診とも1日2名
- ◎申し込み 町民健康課健康福祉グループ
希望日の5日前までにお申し込みください。電話での受付も行います。(☎2-2453)

☆乳がん検診は2年に1回の受診を

2年に1度で毎年受診したのとはほぼ同様の有効性が示されています。ただし、受診後でも新たにしこりを触れた場合には、速やかに医療機関で検査してください。

☆乳がん検診クーポン券の利用について

昨年5月に無料クーポン券が対象者(40・45・50・55・60歳)の方に送付されています。対象者は192名ですが、現在(12月末)52名(受診率27.1%)の利用となっています。有効期限は概ね平成25年2月末となっていますので、忘れずにご利用ください。

**歯科相談・フッ化物塗布を
行っています！**

偶数月第4木曜日に、歯科医師による健診・歯科衛生士によるブラッシング指導・フッ化物塗布、保健師・栄養士による生活、食事に関する相談、指導を行っています。だいたい上下4本ずつ歯が出てきたらフッ化物(フッ素)を塗って大切な乳歯をむし歯から守っていきましょう。

日 時 2月28日(木)
午後1時～1時30分

場 所 ふれあい健康センター

持ち物 歯ブラシ・タオル・母子健康手帳

1歳6か月児・3歳児健診の対象のお子さん

健診日 2月19日(火)
午後1時～1時30分

対象者 1歳6か月児健康診査
平成23年5月21日～
平成23年8月19日生まれ

3歳児健康診査
平成21年11月1日～
平成22年1月31日生まれ

※対象者には個別通知をします。通知がない場合は連絡をお願いします。(詳細は保健師へ)

ふ れ あ い 健康センター通信

冬の高血圧に 要注意！

冬に血圧が高くなる理由

血圧は季節によって変動しますが、寒い冬は注意が必要な季節です。寒さを感じると体温の発散を防ごうとして血管が収縮し、血圧が高くなります。また、冬の運動不足や忘年会・新年会などで飲酒の機会が増えることも血圧を上げる要因になります。一般に高血圧は自覚症状がない場合が多いため、高血圧の状態が長く続くと、心筋梗塞や脳卒中、腎不全といった生命に関わる病気につながります。

冬に注意したい日常生活について

- 1. 外出時の対策**
マフラーや手袋、防寒着を着用し急に冷えないようにしましょう。寒い冬の朝は特に注意が必要です。散歩や運動は暖かくなる日中にしましょう。
- 2. 室内での対策**
トイレや浴室、脱衣所など家の中でも寒いところがあります。事前に暖め温度差をなくすようにしましょう。夜間のトイレや早朝の起床時は靴下や上着を着用するようにしましょう。
- 3. 食生活の対策**
アルコールは適量に、禁煙も重要です。脂質や1日のカロリーの摂り過ぎは控えましょう。塩分も控えめに(目標は1日6g以下)し、調理や食事方法を工夫しましょう。

血圧のチェックしてますか？

自覚症状の少ない高血圧を知らずに放置しないよう、日頃から自分の血圧を把握しておきましょう。

◆基準値

収縮期血圧	130mmHg未満	拡張期血圧	85mmHg未満
-------	-----------	-------	----------

収縮期血圧(最大血圧)

血液を全身に送り出すために、心臓がぎゅっと縮み、血液が押し出されたときに血管壁を押し広げる圧力のこと。

拡張期血圧(最小血圧)

全身を巡っていた血液が心臓に戻り、心臓が広がっている状態の時に、血管壁にかかる圧力のこと。



今年度最後の健診を受けましょう！！

今月22日に特定健診・がん検診を実施します！(それぞれの対象・内容は検診案内を参照) 特定健診では、血圧測定の他、血液検査・胸部レントゲン検査等が無料で受けられます。

●成人における血圧値の分類(日本高血圧学会)

