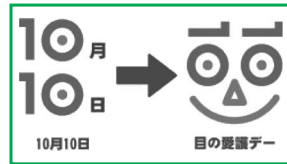


## 健康センター通信

目を大切にしましょう！

目の定期検査のすすめ

10月10日は「目の愛護デー」です。



人間の情報の80％は目から入ると言われています。人生を豊に過ごすためにも、自分の目は大切にしましょう。

◆緑内障  
目の球形を保つ力を眼圧と

いい、眼圧が高くなると視神経が圧迫されて少しずつ傷害され視野が欠けていきます。視野が欠けても、初めのうちは殆ど気づきません。かなり進行してから視野の欠けに気づきます。

◆糖尿病性網膜症  
糖尿病はインスリン作用の

不足により、血糖値が上がってしまふ病気で、高血糖の状態が続くと網膜の血管が弱って、小さな出血むくみなどが出てきます。進行すると視力低下や失明に至ります。

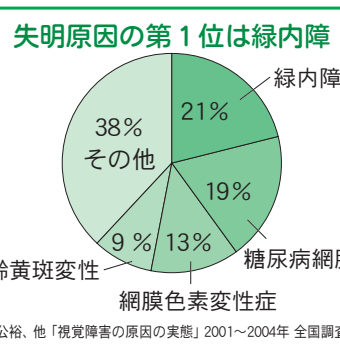
糖尿病の方は必ず定期的に眼科で検査を受けましょう。

◆網膜色素変性症  
眼底に位置する網膜の細胞

が、徐々に萎縮して視力や視野の障害が進行していく難病です。

特徴的な症状は夜盲（暗いところで物が見えにくい）・視野狭窄・視力障害です。

◆加齢黄斑変性症  
網膜はフィルムに例えられ



中高年の目の病気  
中高年の失明の原因は以下のようになっています。

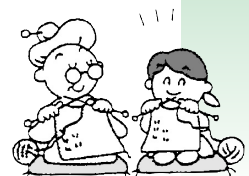
## ◆眼科で受ける主な検査◆

|      |                                           |
|------|-------------------------------------------|
| 視力検査 | 裸眼視力の他、メガネやコンタクトで矯正した視力も測って、視力の状況を確認します。  |
| 眼圧検査 | 眼球内の内圧を測定します。正常値は10～21mmHgとされています。        |
| 視野検査 | 視野が欠けていないかみる検査です。                         |
| 眼底検査 | 視神経や網膜の状態を見る検査です。必要ならは瞳を広げて、網膜の隅々まで検査します。 |

## 目の定期検査を！

病気の初期では自覚症状だけでは気づかないこともあり

ますが、眼底の中央にある黄斑部には色や形を識別する視細胞が多く集まっています。年をとって黄斑部に障害が起



き、ゆがみ・視力低下を生じることが加齢黄斑変性症です。

40歳を過ぎたら眼科専門医による定期検査を受け、目のチェックをしましょう！

## 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！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                                                                          |                                                                                                           |
|-----|----------|---------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|     | 11月9日(金) | 検診は時間予約制です<br>午前6時30分～7時30分<br>午前7時30分～8時30分<br>午前8時30分～9時30分<br>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。<br>・各時間定員は25名です。<br>・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<br>(B型とC型肝炎検査)                     |
| 特 定 健 診  | 40歳以上の国保加入者<br>対象者には受診券発行済み       | 無 料    | 身長体重測定・腹囲測定・<br>血圧測定・尿検査・血液検査・<br>医師の診察 |
| 健 康 診 査  | 後期高齢者医療受給者<br>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。

お申し込み先 10月12日(金)～11月2日(金)まで 町民健康課健康福祉グループ(保健師まで) ☎2-2453

今年度無料クーポン券対象者の方へ

## 乳がん・子宮がん・大腸がん検診を受けましょう！

- ・現在クーポン券を利用されている方は  
乳がん検診 16名(利用率8.3%)・子宮がん検診 6名(利用率5.1%)  
大腸がん検診 32名(利用率8.7%) となっています(8月末)。  
早期発見・予防のため機会を逃がさず受診しましょう！  
◎大腸がん検診対象の方は、11月の検診で利用できます。  
※クーポン券を無くされた場合は、再発行ができますのでご連絡ください。  
【お問い合わせ先】町民健康課健康福祉グループ ☎2-2453 (内線113)

## 体力測定を実施します

体力づくりの一環として気軽に参加してみませんか。測定結果をコンピューターで判定し、保健師が個別の運動アドバイスをを行います。

◎内 容 血圧測定・身体計測(身長・体重・体脂肪・BMI)・握力・体前屈・全身反応時間・閉眼片足立ち・最大酸素摂取量

◎場 所 ふれあい健康センター

◎その他 ①当日は裸足にもなれる動きやすい服装でお越しください。

②事前に予約をしてください。

【ご予約・お問い合わせ先】町民健康課健康福祉グループ (☎2-2453)

## インフルエザ予防接種

インフルエザ予防接種を町立病院で行います。予約制となっておりますので、希望される方は次によりお申し込みください。

## 【お申し込み・お問い合わせ先】

- 接種日現在65歳以上の方は、町民健康課健康福祉グループ(212453) 折り込みチラシをご覧ください。
- 右記以外の方は、直接町立病院へ(215611) 広報15ページ、町立病院からのお知らせをご覧ください。

## すくすく教室・のびのび広場に集まれ～！

子育て中は子どもの成長に喜びいっぱい反面、わからないこと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、先輩お母さんの話を聞いたり、赤ちゃんとのふれあう機会として、ぜひ遊びにいらしてくださいね。

申し込みはいりませんので、当日直接会場へいらしてください！

- ★日 時 10月17日(水) 10:00～11:30
- ★会 場 子育て支援センター(さかえ保育所)
- ★対 象 生後3か月以降の子と親、妊婦さんも歓迎！

## 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。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 10月25日(木) 13:00～13:30

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

## …心の相談あります…

目 時 10月18日(木) 13:00～15:00

場 所 八雲保健所

※予約が必要です。1週間前までに予約をしてください。  
☎0137-63-2168