

◆健診等に来所される際のお願い◆

★感染症予防のため、以下の点にご協力をお願いします。

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

風しん抗体検査・予防接種について

～昭和37年4月2日から昭和54年4月1日までの間に生まれた男性の方へ～

令和元年度から令和3年度まで昭和37年4月2日～昭和54年4月1日生まれの方を対象に風しんの抗体検査・予防接種の事業を実施していましたが、令和7年3月31日まで事業の延長が決まりました。

まだ検査を受けていない方は抗体検査を受けましょう。

現在お持ちのクーポン券の有効期限は2022年3月31日までとなっておりますが、令和5年2月まで使用することができます。

検査を希望される方でクーポン券がお手元にない方は再発行することが可能です。

クーポン券の再発行やご不明な点がございましたら保健福祉課 健康推進室 健康推進係までお問合せください。

◆検査までの流れ

Step1 クーポン券がお手元にあるか確認する

(クーポン券がない場合は保健福祉課 健康推進室)
健康推進係に問い合わせ再発行を依頼

Step2 風しんの抗体検査を受ける

(1) 定期的健康診断の機会に受ける

・事業所健診や特定健診と同時に抗体検査を受けることができます。

(2) 健康診断とは別の機会に受ける

・クーポン券を使用できる医療機関/健診機関を厚生労働省HPから確認し電話連絡する

抗体検査の結果

- 抗体がない方は→step3へ
- 抗体があった方は→風しんへの抵抗力があります。予防接種を受ける必要はありません。

Step3 風しんの予防接種を受ける

抗体検査陰性の場合は、予防接種を受けてください。

クーポン券を使用できる医療機関を厚生労働省HPから確認し電話連絡する。

クーポン券を使用できる
医療機関/健診機関はこちら

風しんの追加的対策 検索



5月31日～6月6日は、禁煙週間

日本人の死因の1位はがんです。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にはないの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。

■子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。

子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。

■北海道の取組

北海道では、北海道受動喫煙防止条例が令和2年3月に制定され、全ての方に望まない受動喫煙を生じさせない「受動喫煙ゼロ」の実現を目指しています。

詳しくは、北海道受動喫煙防止ポータルサイトをご覧ください。



COPDについて知っていますか?

COPDとは慢性閉塞性肺疾患と言われる、細い気管支が炎症を起こし、肺への空気の流れが悪くなる呼吸器系の病気です。

主な原因は長期にわたる喫煙で、症状が悪化し体に十分な酸素を取り込むことができない場合は、酸素療法をおこないます。

酸素療法とは、酸素濃縮装置、携帯用酸素ボンベ等を用いて酸素を吸入することです。

病気の進行度にもよりますが、外出時にも酸素ボンベを用いるなど常に酸素を吸入します。

一度破壊された肺は元には戻りません。そのため体に酸素が行き渡りにくくなり、最終的には日常生活もままならない状態になります。

禁煙はCOPD予防・治療の第一歩です。体のためにも禁煙をしましょう。

禁煙のすすめ

■禁煙に向けて準備をしましょう

- 吸いたくなる状況や時間などを確認し、徐々に制限しましょう。
 - たばこやライター、灰皿を処分しましょう。
 - 周囲の人に禁煙宣言をして協力してもらいましょう。
- 禁煙方法はいろいろあります。自分にあった方法で取り組みましょう。禁煙外来を利用するのも一つの方法です。
- あなたと家族。周りの人のため、禁煙にチャレンジしてみよう。

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

ここはおしゃまんべ

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・子宮がん・骨粗しょう症 検診実施中!

現在2カ所の医療機関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!
※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歳以上の女性で町民の方
子宮がん検診：20歳以上の女性で町民の方
※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 1,900円
◇乳がん検診 50歳以上 1,600円
◇骨粗しょう症検診 300円
◇子宮がん検診(頸部) 1,800円
◇子宮がん検診(体部) 700円

★申込みから ①保健福祉課 健康推進室に受診券
受診まで (対象の方は無料クーポン券)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(骨粗しょう症検診)◆

予約電話番号：01377-2-2454

骨粗しょう症検診	火・金曜日 午前10時30分～ 受たい検診日の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)◆

予約電話番号：0142-23-2211(内線221)

乳がん検診	①月～金曜日→9:30/10:00 ②月～木曜日→13:30(不定期)
子宮がん検診	①月～木曜日→10:00/11:00

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)

☎2-2454



大腸がん検診を実施します



6月6日から受付!

★対象者 40歳以上の町民の方
★申込日時 6月6日(月)～6月10日(金) 8:30～17:15
★検体提出日時 6月13日(月)～6月17日(金) 8:30～15:30
★申込・提出場所 保健福祉課 健康推進室 健康推進係
★検診料金 400円(検体提出時にお支払い下さい)
※1 生活保護を受けている方、無料クーポン券対象の方は無料で検診を受けることができます。
※2 肺がん・胃がん・前立腺がん検診も受診されたい方は8月・10月・2月の検診で同時に受けることができます。また、大腸がん単独の検診は9月、3月にもあります。

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～!

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、赤ちゃんとおしゃまんべ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15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!



今回のテーマは「みんなで守ろう子どもの歯」です!



↑すくすく教室の様子