

ンター通信

◆健診等にこられる際のお願い◆

★感染症予防のため、以下の点にご協力お願いします。

- 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する。
- 会場の混雑緩和のため、受付時間にきてください。

長万部高校で育児体験教室を行いました！

長万部高校で育児体験学習を行いました。

高校生みなさんは、事前に保健師の講話から命の大切さや親になる責任について学び、ふれあい体験当日は、実際の声を聞いてもらうことができました。



11月14日は「世界糖尿病デー」です！

糖尿病は痛くも苦しくもないため、怖さに対してピンとこないことが多く、放置されることもあります。

しかし、放置すると「三大合併症」を引き起こすこともある恐ろしい病気です。

- ① 神経の病気！ 糖尿病性神経障害：進行すると足指切断の恐れがあります。
- ② 眼の病気！ 糖尿病性網膜症：進行すると失明する恐れがあります。
- ③ 腎臓の病気！ 糖尿病性腎症：進行すると透析が必要になります。

◆まずは、特定健診・保健指導、かかりつけ医を受診し、早期発見・早期治療をしましょう。

◆定期的に受診し、放置することのないようにしましょう。

＜糖尿病性腎症重症化予防プログラムが始動中！＞

令和5年度から長万部町民を対象に、糖尿病患者の未受診者対策と糖尿病の重症化を予防するためのプロジェクトを開始しています。医療機関への受診時や町の特定健診などで、プログラムへの参加を勧められた方や、糖尿病で治療中の方で今よりも重症化させたくないと考えている方は、ぜひお問い合わせください。

【お問い合わせ先】

保健福祉課健康推進係

八雲保健所企画総務課（☎0137-63-2168）

栄 養 士 コ ラ ム

みんなに知ってほしい飲酒のこと

飲酒は健康だけでなく、様々な影響をおよぼします。

一人ひとりがアルコールのリスクを理解し、どのような影響があるか、自分にあった飲酒量を決め、健康に配慮した飲酒を心がけましょう。

覚えておこう 飲酒の0123

ASK

0単位	飲むのはNGのとき	20歳未満・妊娠授乳中・運転するとき・服薬中など
1単位	翌日に持ち越さない 飲酒量の目安 ★20gの分解に4～5時間	1日当たり20g程度（女性・高齢者・お酒に弱い人はより少なく） 【第一次健康日本21で「節度ある適度な飲酒」とされ長年周知されてきた指標】 ただしこれ未満で発症リスクが上がる疾患もあり、休肝日を増やす工夫が必要
2単位	男性の生活習慣病の リスクが高い飲酒	1日当たり男性40g以上（女性は20g以上） 【第二次・第三次健康日本21では、この量を飲む人の減少が目標になっている】
3単位	キケンな 一時多量飲酒	1回の機会でも60g以上【WHOによる指標】【飲酒ガイドラインにも記載】 事故や外傷、暴力事件などが起きやすいキケンな飲み方
	キケンな 多量飲酒の習慣	1日に60g超【第一次健康日本21で示された指標】 健康への悪影響のみならず、翌日にアルコールが残って常習的な飲酒運転や酒気帯び出動になり、アルコール依存症につながるキケンな飲酒習慣

●純アルコール約20gを含む酒類
＝1単位(2ドリンク)



※特定非営利法人ASKホームページより引用

飲酒チェックツール

「SNAPPY PANDA」

自分が飲んだお酒の種類を選ぶと、簡単に総飲酒量（純アルコール量）とお酒の分解にかかる時間が計測できます。自分の健康を管理するための方法の1つとして、活用してみましよう！



HP

こころの相談 あります

●日 時 12月12日(木)
13:30～15:30

●場 所 八雲保健所

※予約が必要です。1週間前までに八雲保健所に予約をしてください。（☎0137-63-2168）



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

こころは 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。

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係(保健師)

☎01377-2-2454



健康セ

乳幼児歯科相談・フッ化物塗布 (予約制)

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。

対象のお子さんには個別通知をしていますが、小学生未満のどなたでも受診可能です。

なお、保育所や保育園、幼稚園に通われているお子さんには集団フッ素塗布も実施しています。

相談を希望される方は、**11月21日(木)までに保健師までご連絡ください。**

◎日時 11月28日(木) 13:00～

◎会場 ふれあい健康センター

◎対象 生後1歳～小学校入学前のお子さん

◎持ち物 歯ブラシ・タオル・母子健康手帳



11月の健診

1歳6か月児・ 3歳児・5歳児健診



健診日時: 11月15日(金) 13:00～

対象者: 1歳6か月児健康診査

令和5年4月1日～令和5年5月31日生まれ

3歳児健康診査

令和3年10月1日～令和3年11月30日生まれ

5歳児健康診査

令和元年10月1日～令和元年11月30日生まれ

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

HPV(子宮頸がん)9価ワクチン 【シルガード9】予防接種のお知らせ

令和5年4月より新しいワクチンが接種できるようになりました。子宮頸がんを発症させるヒトパピローマウイルス(HPV)の感染を予防することができるワクチンです。

キャッチアップ接種は令和7年3月31日で終了しますが、1回目未接種の方もまだ手続きが可能ですので、希望される方はご連絡ください。

※3回の接種にかかる期間は標準的には6ヵ月ですが、接種可能な場合がありますのでご相談ください。



★キャッチアップ接種の対象

平成9年4月2日～平成20年4月1日生まれの女性

★接種方法

子宮頸がんワクチン(シルガード9)を3回接種

※1回目および2回目を接種されている方は、残りの回数を新しいワクチン(シルガード9)で接種することができます。

★接種医療機関 長万部町立病院

キャッチアップ接種対象の方には、個別に接種勧奨通知を送付しています。

乳がん・子宮がん検診 実施のお知らせ

(1) 11月18日(月)にバスの送迎で札幌の対がん協会で受ける日帰り検診と、(2) ご都合にあわせて近郊の医療機関で受ける方法があります。

★対象者 ●子宮がん検診: 20歳以上の町民の方
●乳がん検診: 40歳以上の方で町民の方
●骨粗しょう症検診: 40歳以上の女性で町民の方

※乳がん・子宮がんは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。

★検診料金 ●子宮がん検診(頸部) 1,800円
●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

※生活保護の方は無料です。

(1) バスツアー検診について

★検診日・出発時間 11月18日(月)

送迎バスは役場9:00出発 18:00頃着予定

★検診場所 北海道対がん協会 札幌がん検診センター

★検診内容

検 診	検 査 方 法
子宮頸部がん検診	頸部細胞診
乳 がん 検 診	マンモグラフィ検査
骨粗しょう症検診	骨密度測定



乳がん検診の
検査技師は全員
女性です!

※子宮がん検診受診者は、希望により超音波検査を1,100円で受けることができます。

(2) 近郊の医療機関で受ける方法

★申し込み方法

①保健福祉課保健師に受診券を申請する。



②実施医療機関に、ご自身で検診日時の予約をする。

③予約日に、受診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。

★実施医療機関と日時について

①長万部町立病院

骨粗しょう症検診	月～金曜日 午前10時30分～ 受けた日検診日の7日前までに保健福祉課健康推進係(☎2-2454)に予約してください。
----------	--

②八雲総合病院 予約電話番号: 0137-63-2185(代表)

乳 がん 検 診	火・木曜日→午前中
子宮がん検診	月・火・木・金曜日→9:00～11:30 ※予約は必要ありません。検診実施日に直接受診可能です。

③伊達赤十字病院 予約電話番号: 0142-23-2211(内線221)

乳 がん 検 診	月～金曜日→9:30～ 月～木曜日→13:30(不定期)
子宮がん検診	月～木曜日→10:00～

☆今年度無料クーポン券対象の方へ

乳がん・子宮頸がん検診クーポン券は、バスツアー検診、医療機関のいずれかで利用できます。

利用期限の令和7年3月末が迫っています!

まだ利用されていない方は、是非この機会をご活用ください。