

日曜健診のご案内

がんや高血圧・高脂血症・糖尿病などの生活習慣病は40歳過ぎから、子宮頸がんは20歳過ぎからかかる人が増えています。

年1回（乳がん検診・胃内視鏡検査は2か年度に1回）健診は受けていますか？

下記の場所で集団健診を行いますので、希望される方は保健福祉課まで申し込みください。

◆日時

1月24日（日）



場所	受付時間	健診名
総合福祉センター	8:00~9:00	特定健診・肝炎ウイルス検診
	8:00~9:00	がん検診（胃・肺・大腸・乳）
	8:30~9:00	がん検診（子宮頸）
	9:00~10:30	歯科健診・フッ素塗布

◆健診料 無料

お得♪



みんなで
受けよう！

♪ 保育コーナー設置します ♪

子育て世代の方も、お子様連れて健診を受けることができます。

★申し込み時に「保育希望」とお伝えください★

●申し込みをされた方には、健診の1週間前に、案内文・問診票・検便容器（大腸がん検診）等をお送りします。

●申し込み人数により締め切らせていただく場合があります。

新型コロナウイルスの感染防止対策にご協力をお願いします

*受診日の朝、体温測定をお願いします。

*発熱や咳等、体調が優れない方は受診をお断りすることができます。

*受診時にはマスクの着用をお願いします。

*混雑防止のため時間差でご案内致します。

*申し込みは先着順です。

混雑防止のため受入人数を制限する場合があります。

*新型コロナウイルスの感染状況により中止する場合があります。



【お申し込み先】
保健福祉課
TEL 489-9960

1月13日(水)
までにお申し込み
ください。



■各健診名・対象者・注意事項

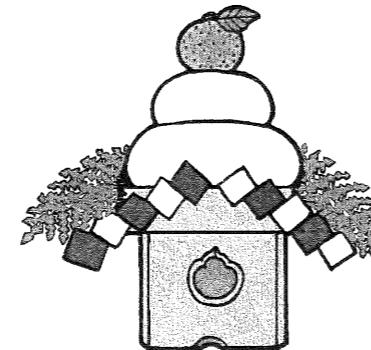
健診名 及び 対象者	内 容	注意事項
特定健診 40~74歳国民健康保険加入者	問診・尿検査・血圧・血液検査 身体計測・心電図・診察 骨密度測定（希望者）	4月以降にすでに人間ドック、脳ドック、特定健診（集団・個別）のいずれかに申し込み又は受診した方は対象外。
肝炎ウイルス検診 ① 今年度中に満40歳の方 ② 40歳以上で今まで肝炎ウイルス検査を受けたことがない方	問診 血液検査 (B型肝炎ウイルス検査) (C型肝炎ウイルス検査)	
歯科健診 紀美野町民	歯科健診 ブラッシング指導（希望者）	* 幼児を対象にフッ素塗布も実施しています。

がん検診及び対象者	内 容	注意事項
胃がん検診 40歳以上 ※集団健診は 胃レントゲン検査となります。 (妊娠中の方は受診できません)	胃レントゲン ※バリウムを飲んでレントゲンを撮ります。	◆バリウムで気分が悪くなつた方、むせやすい方、重度の便秘の方、腸閉塞や消化器官に出血、穿孔（穴があくこと）のある方は、偶発症が起こることがありますので医療機関でご相談ください。 ◆検査台で身体の方向を何回も変えますので、運動機能が著しく低下している方や衰弱している方は検査できません。 ※胃レントゲン検診は40歳以上が対象で年度内に1回受診できますが、胃内視鏡検査は50歳以上が対象で2か年度に1回の受診となります。令和元年度に胃内視鏡検査を受けた方は今年度の胃レントゲン、胃内視鏡検査は受診できません。
肺がん検診 40歳以上 (妊娠中の方は受診できません)	胸部レントゲン かくたん検査	◆当日、問診で50歳以上かつ喫煙指数（本数×喫煙年数）が600以上と高い方にはたんの検査をお勧めします。 後日、3日間のたんを容器に取り、提出していただきます。 ◆6か月以内に血たんの出た方は、医療機関を受診してください。
大腸がん検診 40歳以上	便潜血検査	◆申し込みをされた方には容器を送付しますので、2日分の便を取り、検診当日に持参して下さい。
乳がん検診 40歳以上女性 (妊娠中の方は受診できません)	マンモグラフィー (乳房レントゲン)	◆ペースメーカー装着者・豊胸術実施者・乳房温存治療実施者・シャントを入れている方は、部位により破損の恐れがありますので、医療機関でご相談ください。 ◆75歳未満の方は、2方向撮影になります。 ※乳がん検診は2か年度に1回の受診となります。令和元年度に受診された方は、今年度の乳がん検診は受診できません。
子宮頸がん検診 20歳以上女性	細胞診	◆過去6か月以内に不正出血や月経異常、褐色帯下のある方は医療機関での受診をお勧めします。

回覧



令和3年1月号



地域サロンをご存知ですか？

紀美野町では、44カ所の地域サロンが活動しています。その地域サロンでは、住民の方が気軽に集まって交流をする中で、楽しみながら仲間づくりや体力づくりをしています。

オセロゲームをしました。ゲームをするのが初めての人もいたので、2人1組のグループ戦になりました。周りの人のアドバイスも飛び交い、最後はみんなひとつになって楽しみました。フレイル(心身の虚弱)対策の話も聞きました。

月2回のサロンで、心も身体も元気でいたいです。

11/18 サロン満月(井堰)

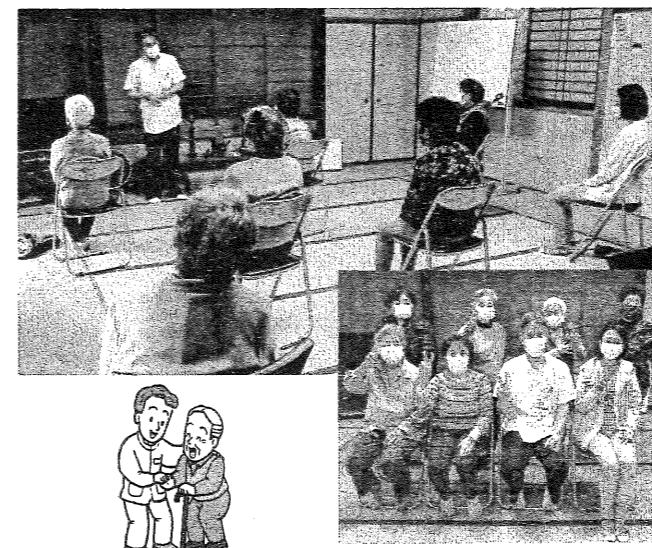


栄養士による『健康アップ☆おいしい料理教室』がありました。新型コロナウィルスに負けない、免疫力を上げる料理の説明を聞きました。栄養バランスを考えて食事をすることは、さまざまな病気の予防になると習いました。その後【いきいき百歳体操】も頑張りました。

11/19 下佐々なかよし会(中央児童館)

健康チェック(血圧測定・骨密度測定・検尿)をしました。年齢とともに骨密度が低下します。骨密度の現状維持を目指して、食事に気を付けて、適度な運動と日光浴も続けていきたいです。月2回の【いきいき百歳体操】にも力が入ります。

11/20 たんぽぽ会(下佐々)



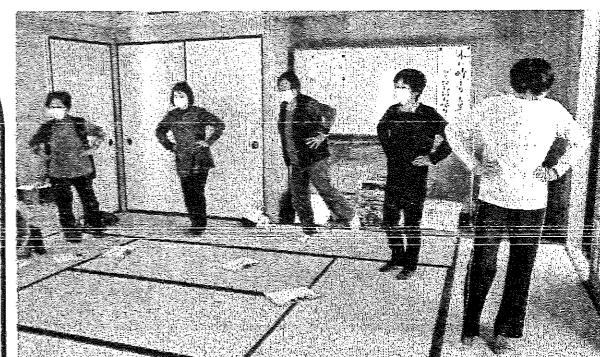
11/26

【いきいき百歳体操】の体力測定をしました。2年ぶりの測定でしたが、結果は前回と変化なししか、むしろ良くなっていました。こつこつ続けている体操の成果だと思います。

12/10

野上厚生総合病院の理学療法士による【いきいき百歳体操】のフォローアップがありました。体操を効果的にするための指導を受けました。その後、栄養士による『健康アップ☆おいしい料理教室』もありました。バランスのとれた食事で、免疫力を上げて元気に過ごします。

いちばふれあいサロン(神野市場)



野上厚生総合病院の理学療法士による【いきいき百歳体操】のフォローアップがありました。ついつい我流になってしまう体操を、分かりやすく丁寧に指導してもらいました。ひとつひとつの体操の効果も、改めて知ることができました。

11/25

ひだまりサロン(松瀬)

歯科衛生士による『歯っぴー☆スマイル教室』がありました。歯の磨き方や衰えていく様子などを、模型を使って説明してもらいました。また、歯の大切さだけでなく、唾液や口の中の筋肉も口の健康には大切だと習いました。

11/27
チィチィパッパ(下佐々)

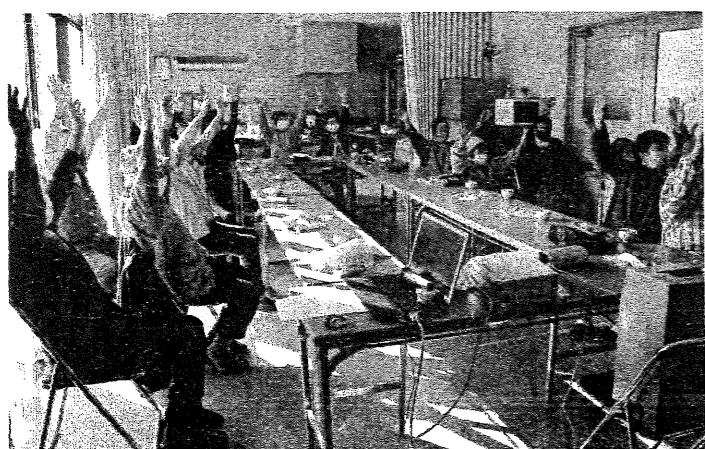


手洗いチェッカーを使って、普段どれだけ手洗いがきっちり出来ているか見てみました。いつもの洗い方では、思った以上に洗い残しがあることが分かりました。普段から丁寧に手洗いをしようと思いました。その後【いきいき百歳体操】もしました。

11/27 吉野ハッピーサロン(吉野)

野上厚生総合病院の理学療法士による【いきいき百歳体操】のフォローアップがありました。椅子からの立ち上がりが難しい人には、座ったままできる体操を教えてもらいました。これからも体操を続けて、元気に暮らしたいです。

12/3 下佐々なかよし会(新生町)

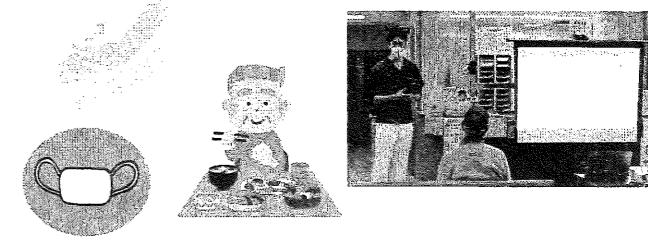
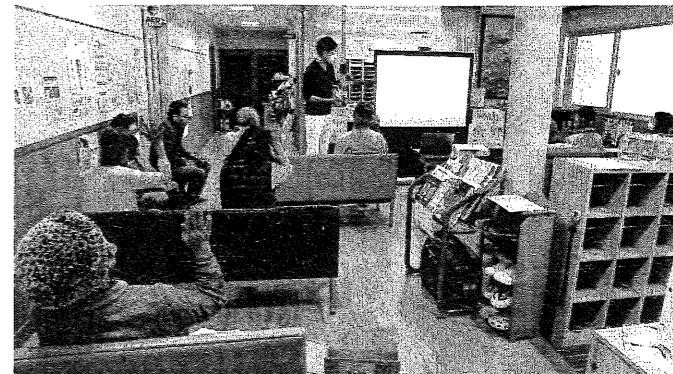


【いきいき百歳体操】体験コースの1回目でした。ゆっくりした体操ですが、何度も繰り返すと、疲れています。これからは繰り返す回数も増えてくるので、皆で頑張ります。フレイル(心身の虚弱)対策の話も聞きました。一層、体操の大切さを感じました。

12/7 和みの会(長谷宮)

『年末年始が勝負 新型コロナウィルスのお話』と題して、国吉・長谷毛原診療所の多田医師の講話がありました。冬は、コロナにとって相性の良い季節だそうです。手洗いやマスク着用の必要性や、年末年始の注意点などを教えてもらいました。適度な運動・適度な睡眠・バランスの取れた食事に気を付けて、免疫力を下げないようにしたいです。

12/7
憩の家毛原サロン(毛原宮)



健康チェック(血圧測定・骨密度測定・検尿)をしました。1年ぶりのサロンになりましたが、皆で集まることができて良かったです。換気や消毒に気を付けながら、恒例のカラオケも楽しみました。寒い季節になりましたが、元気にこの冬を乗り越えます。

12/9 勝谷サロン(勝谷)

お近くのサロンに参加してみませんか？お近くのサロンで、近所の方たちと楽しい時間を一緒に過ごしてみませんか？もし、お近くにサロンがない方は、みんなで楽しいサロンを作つてみませんか？興味のある方は、お気軽にご連絡ください。



紀美野町役場保健福祉課
TEL 489-9960