



1年に1度は 健診・がん検診を受けましょう

健診で生活習慣病をチェックしましょう

日本人の4人に1人が生活習慣病といわれています。特に美浜町では、高血圧で治療している方の割合が多いことが分かっています。

高血圧をはじめ、高脂血症や高血糖等は、脳梗塞や脳出血、心筋梗塞といった大きな病気を引き起こします。自覚症状のないうちから、予防することが大切です。

健診を受けて自分の体を見直しましょう。

[生活習慣病予防健診の種類等]

種類	対象	費用	内容
フレッシュ健診	20~39歳	1,000円	体重・身長・腹囲・血圧 尿検査・心電図・眼底検査 血圧検査・内科診察
特定健診※	40~74歳	1,000円	
長寿健診	75歳以上	無料	

※特定健診の対象者は国民健康保険の被保険者です

[9月以降の健診日程]

日程	場所
9月 5日(木)	(旧)日向保育所 早瀬観光センター
9月19日(木)	体育センター(松原)
9月28日(土)	東部診療所
10月 3日(木)	菅浜農業構造センター 竹波集落センター
	丹生公民館
10月 8日(火)	保健福祉センター
10月25日(金)	保健福祉センター (胃がん検診完全予約制)
11月17日(日)	保健福祉センター
12月 7日(土)	保健福祉センター

早期発見・早期治療で、多くのがんは治ります

日本人の2人に1人はがんになり、3人に1人はがんで亡くなっています。しかし、早い段階で治療すれば、多くのがんは治ります。まずは検診を受け、自分の健康を確認しましょう。



↑肺がん検診(胸部レントゲン検査)

町で実施しているがん検診の種類

- ◆ 肺がん検診
- ◆ 胃がん検診
- ◆ 大腸がん検診
- ◆ 前立腺がん検診
- ◆ 子宮頸がん検診
- ◆ 乳がん検診



平成25年4月1日~平成26年3月31日の間に次の年齢になる方は、がん検診が無料で受けられます。

21・26・31・36歳 → 子宮頸がん検診が無料

41・46・51・56・61・66・71歳 → すべてのがん検診が無料

生活習慣病予防健診・がん検診の申し込み方法

今年2月と4月に配布しました健診受診希望調査票に記入の上、健康づくり課まで提出いただくか、お電話ください。なお、会場によって受付時間や健診内容が異なります。詳細はお問い合わせください。

※お問い合わせ先
町健康づくり課(担当・岸本)
☎32-3111



みんなでハッピーバースデー♪

誕

生日は、誰にでも毎年訪れる特別な日です。家族みなでお祝いをするひときは、とても幸せな気分になりますよね。

子育て支援センターでは、毎月お誕生会を開催し、その月に生まれたお子さんをみなでお祝いしています。



↑お誕生会では記念写真を撮ってプレゼントします

お祝いしてくださる方の「おめでとう！」の声かけや拍手があることで、とても心が温かくなるお誕生会です。また、センター職員からお祝いの気持ちを込めて、手作りカードと当日撮った写真をプレゼントします。お子さんへのメッセージを書くスペースもありますので、記念のひとつにさせていただけると嬉しく思います。

また、お子さんの誕生日は、お母さん、お父さん、おばあちゃん、おじいちゃんになった記念日でもあります。お子さんに「おめでとう」の声をかけながら、生まれて来てくれた日のことを思い出し、お母さん1歳、お父さん1歳・・・等と経験年数もお祝いする記念日としてみてはいかがでしょうか。おじいちゃん、おばあちゃんも、子育て支援センターにお祝いしに来てくださいね。

みんなで楽しいお誕生会にしましょう。

※お問い合わせ先

子育て支援センター ☎32-0192



ぬり薬の中身は？

暑

い時期、虫刺されによる皮膚のかゆみをはじめ、かぶれや、すり傷等、何かと皮膚に薬をぬる機会が多くなります。医療機関で出されるぬり薬は、容器に入り、「手用」、「顔用」等と書いて渡されることもあります。中身は何でしょうか。今回はぬり薬について勉強してみましょう。



1番多く使われる副腎皮質ホルモン剤(ステロイド剤)

かゆみもかぶれも、皮膚の状態は皮膚炎です。このような、皮膚に起きた炎症を抑える効果を期待して使われているのが、副腎皮質ホルモン剤です。虫刺されや、かぶれにも非常によく効きます。この薬は皮膚にぬる薬であるため、特に、目には副作用を考慮して絶対に入れないようにします。「顔用」と書いた容器で渡された薬は、副腎皮質ホルモン剤が薄く調合されたものが入っていることが多いのが実情です。チューブに入った容器で処方される場合も多く、いろいろな名前がありますが、よく見るとチューブの容器には、小さく

副腎皮質ホルモン剤と記載されていることがほとんどですので探してみてください。

副腎皮質ホルモン剤は、製品によって炎症を抑える強さが異なっており、強さによって4段階に分かれています。皮膚の病態によって使い分けをしますが、医師が皮膚の病態にあったものを処方しますので、医師の指示に従って正しく使うようにしてください。

※お問い合わせ先

東部診療所(村寄医師) ☎37-2911