

## 冬の『がん検診・特定健診』を実施します！早期発見・早期治療！

下記の日程で各種がん検診・特定健診を行います。この機会に是非、受診してください！

●場 所：健康づくりセンター

●申込締切：12月22日（火）

月 日	受付時間	申 込 み 番 号					
		胃・肺・大腸がん検診	特定健診	子宮がん検診	乳がん検診		
1月17日（日）	6:30～ 7:30	①	⑤	/	/		
	8:00～ 9:00	②	⑥				
1月18日（月）	6:30～ 7:30	③	⑦				
	8:00～ 9:00	④	⑧				
1月23日（土）	8:30～ 9:00	/	/			⑩	⑬（定員25人）
	9:30～10:00					⑪	⑭（定員25人）
	13:00～13:30			⑫	⑮（定員40人）		

※子宮がん・乳がん検診は午前中のみバスの送迎がありますので、申込み時にお知らせください。

※乳がん検診については

12月11日（金）までは誕生日が奇数月（1, 3, 5, 7, 9, 11 月生まれ）の方のみ申込みを受け付けます。

12月14日（月）からは奇数月・偶数月とも申込みを受け付けます。

※乳がん検診以外の健診については優先予約制ではありません。

検 診 項 目	自己負担額
●子宮がん検診（頸部） ※子宮がん検診（体部） ※超音波検査（エコー）	1,030円 500円 1,000円
●乳がん検診（触診・マンモグラフィー併用）	2,000円
●胃がん検診（バリウム検査）	1,000円
●肺がん検診（胸部レントゲン検査） ※喀痰検査（痰の検査）	2,980円 300円
●大腸がん検診（2日間の便検査）	500円
●特定健診（血液検査など）	0円
※エキノкокクス症検査	600円

※印の検査を希望される方は、当日保健師の問診時にお申し出ください。

### 《乳がん検診について》

▶検診の間隔は2年に1回が推奨されています。（月1回の自己検診も重要です）

▶対象年齢は以下の理由から40歳以上とします。

※40歳未満では乳腺が発達し、マンモグラフィーで異常がわかりにくいいため、検診の有効性が確立されておられません。この年齢の方は、乳腺外来受診をお勧めいたします。

◎特定健診の対象は、40歳以上の上ノ国町国民健康保険加入者、後期高齢者医療被保険加入者です。

<申込み・問い合わせ先> 保健福祉課健康支援グループ（健康づくりセンター内） ☎55-4460

## 12月から3月は、インフルエンザの流行に注意しましょう！

インフルエンザは、毎年12～3月に流行します。これは、温度が低く乾燥した冬には、空気中に漂っているウイルスが長生きできるからで、さらにウイルス侵入を防ぐ「のど」が、空気の乾燥や冷たい空気によって、ウイルスを排除するはたらきが弱まってしまいます。次のことに気をつけましょう。

### ①マスク

マスクを着用すると、口の中の温度・水分が失われないため、ウイルスの侵入を防ぐことが出来ます。



### ②うがい

口内を濡らすだけでも大きな効果がありますが、うがいをすることで喉まで湿気を与え、喉の奥に付着したウイルスを除去する効果があります。



### ③手洗い

ウイルスは口や鼻の粘膜から進入しますが、手にウイルスが付着していると、食事などの際に自分でウイルスを運んでしまいます。水洗いで除去しましょう。



これらは水気を嫌うウイルスには非常に有効です。このほかにも『人の集まる場所を避けたり』、『部屋の湿度を高めに保つ』ことも重要ですので、お気を付けください。

また、町では65歳以上の方を対象にインフルエンザ予防接種の費用助成を行っています。

詳しくは、下記までお問い合わせください。

お問い合わせ 保健福祉課健康支援グループ（☎55-4460）