

がん検診・健康診査のお知らせ

▶ 問い合わせ 健康課 ☎73-3014



【がん検診】

●子宮頸がん検診・乳がん検診●

集団検診を下記の日程で行います。同封の「ご案内」をご覧ください。受診する時には、7月に届いた白い封筒を必ずご持参ください。なお、子宮頸がん検診・乳がん検診(予約制)の申し込みがまだの方は健康課までお問い合わせください。
仁尾町・高瀬町は9月の予定です。

場 所	月 日	受 付 時 間	
		子宮頸がん	乳がん
山本町 保健センター	8月24日(水)	13:00~15:00 (14:00検診開始)	個人通知でお知らせします
	25日(木)		
豊中町 保健センター	30日(火)		
	31日(水)		
	9月1日(木)		
財田町コスモス	6日(火)		

◎子宮頸がん・乳がん検診の無料クーポン(対象者に送付)をお持ちの方は、ぜひ検診を受けましょう。

●胃がん・結核、肺がん・大腸がん検診●

9月に案内が届きます。申し込みがまだの方は健康課までお問い合わせください。
※大腸がん検診は医療機関でも受診できます。



【健康診査】

集団健診の特定健康診査・健康診査を受診していない人は、市内および観音寺市の実施医療機関で受診できます。同封の「ご案内」をご覧ください。受診する時には6月に届いている青い封筒と保険証を必ずご持参ください。なお、受診前には問診票に記入してご持参ください。

区 分	受診期限	受付時間	場 所
医療機関健診	10月31日(月)まで	医療機関にお問い合わせください	三豊市・観音寺市の実施医療機関

検診で予防を！早期発見を！

検診で早期に見つかる乳がん!!

平成18年度〜22年度の市の乳がん検診で、43人ががんが見つかりました。
乳がん予防の1つは、検診を受けることです。40歳以上の女性は、市内各所で実施の集団検診または指定医療機関で乳がん検診が受けられます。(ただし、平成22年度に市の検診を受けた人は除きます)
また乳がんは自分で発見できるがんのひとつです。毎月月経終了の1週間後に、また閉経した人は毎月、日を決めて自己触診を行いましょう。
この機会にぜひ検診を受けましょう。検診を希望する人は、健康課までお問い合わせください。



▼問い合わせ 健康課 ☎73-3014

子宮頸がん予防ワクチンの接種が再開

一定量のワクチンが確保できたため、接種が再開されています。希望者は医療機関で接種してください。

●対象者

● 中学1年生〜高校2年生相当年齢の女性
詳しくは三豊市ホームページに掲載しています。

▼問い合わせ 健康課 ☎73-3014

健康長寿応援

言葉さがして介護予防

口の周囲の筋肉や舌の筋肉は、体の筋肉同様トレーニングしないと筋力が低下します。それらの筋力が低下すると、発音が不明瞭になったり、食事中口から食べ物がこぼれたり、飲み込む時にむせるなどの症状が現れます。

「ば」「た」「か」「ら」の文字を含んだ言葉が発音することで、口の周囲や舌の筋肉トレーニングになります。ちよつと時間のある時に、「ば」「た」「か」「ら」の文字を含む言葉をおさがし、その言葉を何度も発音しましょう。これは認知症予防にもなります。

ちよつと時間のあるときに試してみてください。

▼問い合わせ

地域包括支援センター(介護保険課内)
☎73-3017



健康知っ得情報

みんな元気に

COPDを知っていますかー原因ー

COPDは「肺気腫」「慢性気管支炎」などの慢性閉塞性肺疾患のことです。症状はセキ、たん、軽い労作中の息切れなどです。

COPD患者の90%は喫煙者であるといわれています。また、喫煙者の発症率は年齢とともに上昇し、高齢喫煙者では50%近くが発症するとの報告があります。

予防には禁煙することが最も重要です。禁煙はCOPDの発症を減らし、進行を止める唯一の治療法で、最も効果的です。

▼問い合わせ 健康課 ☎73-3014

三豊総合病院 8月の健康教室

腎臓病教室

日時 8月18日(木)午後3時30分〜5時

テーマ 腎臓病とサプリメント
腎不全の治療法など

男性の調理実習

日時 8月3日(水)午前10時〜12時30分

テーマ バランスのいい簡単な調理

● 各教室とも事前予約が必要です。
● 調理実習は実費600円が必要です。

▼申し込み・問い合わせ
三豊総合病院健康管理センター ☎52-2726

熱中症を予防して元気な夏!

●熱中症の応急手当

- ・ 涼しい場所へ移動し、衣服を緩め、安静に寝かせましょう
- ・ エアコンをつける、扇風機・うちわなどで風をあて、体を冷やしましょう



- 子どもを持つ保護者へ
 - ・ 子どもの様子を十分に観察しましょう
 - ・ 遊びの最中には水分補給や休憩を
 - ・ 外出時は服装に注意し、帽子も忘れずに
 - ・ 栄養バランスのとれた食事や運動、遊びを通して、暑さに負けない体づくりを実践しましょう
- 高齢者が熱中症にならないために
 - ・ 室温をこまめにチェックし、エアコンや扇風機等の活用を
 - ・ のどが渇かなくても水分補給を
 - ・ 調子が悪いと感じたら、家族や近くの人にそばにいてもらいましょう

▼問い合わせ 三観広域消防本部 ☎23-3973