

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】

集団検診を下記の日程で行います。子宮頸がん・乳がん検診は7月に、胃がん・結核肺がん・大腸がん検診は9月に白い封筒を送付。健診受診時には、同封の「ご案内」をよく読み、必ずご持参ください。
乳がん・胃がんは予約制です。検診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。

胃がん・結核・肺がん・大腸がん検診		
月 日	場 所	受付時間
9月27日(火)	高瀬町農村環境改善センター	結核・肺がん・大腸がん 9:00~11:00
28日(水)		
29日(木)		
30日(金)		
10月3日(月)		
4日(火)	仁尾町体育センター	胃がん 個人通知でお知らせ します
5日(水)		
6日(木)		
7日(金)		
11日(火)		



白い封筒
(がん検診のご案内)

子宮頸がん・乳がん検診		
月 日	場 所	受付時間
9月12日(月)	仁尾町体育センター	子宮頸がん 13:00~15:00 (検診は14:00から)
13日(火)		
15日(木)	高瀬町農村環境改善センター	乳がん 個人通知でお知らせ します
16日(金)		
20日(火)		
21日(水)		

結核、肺がん検診		
月 日	場 所	受付時間
9月27日(火)	麻農業構造改善センター	13:30~14:30
28日(水)	二ノ宮農業構造改善センター	
29日(木)	高瀬町農村環境改善センター	
10月6日(木)	仁尾町体育センター	

※子宮頸がん・乳がん検診の無料クーポン(対象者には送付しています)をお持ちの方は、この機会に、ぜひ検診を受けましょう。
 ※65歳以上の方は、感染症予防法により年に1度は必ず結核検診を受けましょう。

【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。受診される際には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。

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

子宮頸がん予防ワクチンの 1回目接種は9月30日まで!



ワクチンの供給不足により、接種を差し控えていたが、一定量のワクチンが確保できたため、7月20日から全年齢(中学1年生~高校2年生相当年齢の女性)を対象に接種が再開されています。
 現在のところ、公費助成による無料接種の期限が平成23年度末となっております。この予防接種は6カ月間で3回接種する必要があります。9月30日までに1回目を接種することが必要です。

また、高校2年生相当年齢の女性(平成6年4月2日生~平成7年4月1日生)については、9月30日までに、1回目を接種しないと3回とも無料で接種することができなくなります。
 詳しくは健康課までお問い合わせください。また、市ホームページにも掲載していますのでご確認ください。

▼問い合わせ 健康課 ☎73-3014

健康長寿応援

「食べることを大切に

高齢者の食事に関するからだの変化を知り、いつまでも元気に過ごすために食生活に注意しましょう。

高齢になると食事に関するからだの機能も変化してきます。

- ・食事の量が減り、たんぱく質やエネルギーが不足することにより、低栄養状態になりやすくなる
- ・歯が弱くなったり入れ歯になり硬いものが食べにくくなる
- ・飲み込む力が弱くなりむせやすくなる
- ・喉の渇きを感じにくくなり脱水症にもなりやすい
- ・味覚が低下して、塩味や甘味を感じにくくなる

介護予防のための食生活のヒント

- ・1日3回、いろいろな食品をバランスよく摂る
- ・しっかりと噛んで食べる
- ・主食(ごはん・パン・麺類など)、主菜(魚・肉・卵・大豆製品)、副菜(野菜)を毎食揃える
- ・必ずお茶などで水分補給をする
- ・食べる楽しみを大切に



時には友人や親しい人との食事を楽しもう

▼問い合わせ 介護保険課 ☎73-3017

成人歯科健康診査が始まります
 「8020運動」を推進するため、成人歯科健康診査を実施しています。健診を受けて、歯周病を予防しましょう!



80歳で20本歯を残そう!

●対象

市内に住所を有し、平成24年4月1日現在40歳、50歳、60歳、70歳の人

●受診医療機関

市内歯科医院

●実施期間

9月1日(木)~10月31日(月)

●自己負担金

1,000円

※70歳または生活保護法による被保護世帯の人は無料(被保護世帯の人は、受診する際に証明書が必要)。受診日までに、健康課または各支所で免除申請の手続きをしてください。

●検診内容

むし歯・歯周病の検査・入れ歯の状況など(治療については別途費用が必要です)

送付した歯科健康診査受診票と保険証を忘れず持参してください。(免除申請した人は、証明書) 対象者には8月に個人通知しています。

▼問い合わせ 健康課 ☎73-3014

健康知っ得情報

みんな元気に

COPDを知っていますか — 治療 —



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。最大の危険因子は喫煙です。進行を止める唯一の治療は禁煙することです。禁煙といってもなかなか難しく、達成したとしても再喫煙が多いのが実情です。これは「意志が弱い」せいではなく、喫煙という行為が「ニコチン依存症」という慢性疾患だからです。喫煙は「病気」であることを理解し、禁煙外来を受診することがよいでしょう。

▼問い合わせ 健康課 ☎73-3014