



健康課からのお知らせ

特定保健指導を受けましょう

健診結果を確認していますか？おなか周りに蓄積した内臓脂肪は、高血圧、高血糖、脂質異常を引き起こし、動脈硬化を進行させます。

特定健康診査は、動脈硬化のリスクを判定するために、内臓脂肪が蓄積した状態である「メタボリックシンドローム」に着目した健診です。内臓脂肪は、皮下脂肪と比較すると減らしやすく、体重を3%減らすと内臓脂肪が減り、血液検査データが改善すると言われています。

健診結果から、生活習慣の改善が必要な人には、「特定保健指導」の案内を送付しています。「特定保健指導」は、体力やライフスタイルにあった生活習慣改善方法を専門家からアドバイスを受けられる大切な機会です。案内が届いた人は、健康課までご連絡ください。

平成30年度は157名の参加があり、46.4%の人が次年度の健診結果で体重も腹囲も減少していました



高齢者インフルエンザ定期予防接種のお知らせ

対象者には、10月中旬頃に水色の予診票を送付しますので、希望者は医療機関で予約し、接種してください。

- 対象者**
- ①市内に住所がある、昭和31年3月31日以前に生まれた65歳以上の人
 - ※昭和30年10～12月生まれの人は65歳の誕生日以降に予診票を送付します。
 - ※昭和31年1～3月生まれの人には予診票を送付しません。希望者は65歳の誕生日以降にご連絡ください。
 - ②60～64歳で、心臓・腎臓・呼吸器の機能に障がいがある人、またはヒト免疫不全ウイルスによる免疫機能障がいがある人
 - ※いずれも身体障がい者1級に該当する人が対象です。

接種期間 令和3年3月31日（水）まで ※なるべく12月中旬までに受けましょう。

接種費用 無料 ※今年度に限り、県の助成事業が実施予定のため、無料としています。

薬の上手な使い方を考えましょう

私たちの健康を守るため、薬はとても大切なものです。薬との上手な付き合い方を考えてみましょう。

「お薬手帳」を活用しましょう

病院や薬局にはお薬手帳を持っていきましょう。薬の飲み合わせや重複、副作用やアレルギーなどをチェックしてくれます。複数の薬局を利用している場合も、お薬手帳を1冊にまとめておくと安心です。

おうちに、「残薬」はありませんか？

飲み忘れや飲み間違いなどから残っている処方薬のことを残薬といいます。残薬がある場合は薬剤師に相談してください。薬が残ってしまった原因を一緒に考え、アドバイスをくれたり、残薬を捨てずに済むように薬の数を調整してくれたりします。

「ジェネリック医薬品」を使ってみませんか？

価格が安く、自己負担が少なくなる医薬品があります。有効成分は同じで、効き目に違いはありません。医療機関で薬を出してもらうときは、ぜひ「ジェネリック医薬品」を希望してみてください。

薬剤耐性菌（AMR）を知っていますか？

抗菌薬の不適切な使用により、抗菌薬が効きにくい細菌の増加が問題になっています。薬剤耐性菌に感染すると、治療が困難で重症化しやすく、死亡に至る可能性が高まります。医師・薬剤師の指示を守り正しく服用しましょう。



がん検診・健康診査のお知らせ

次のいずれかに該当する人は健康診査などを受診できません

- ・2週間以内に発熱や風邪の症状（咳・のどの痛みなど）があった
- ・嗅覚（におい）や味覚（あじ）の低下を感じる
- ・倦怠感（強いだるさ）や呼吸困難（息苦しさ）がある
- ・4～5日続く下痢などの消化器症状がある
- ・2週間以内に、感染者が急増している地域や海外に滞在した（滞在した人との接触がある人を含む）
- ・2週間以内に新型コロナウイルスの感染が確認された人と接触した

新型コロナウイルス感染予防にご協力ください



がん検診

申し込みがまだの人は、健康課までお問い合わせください。

集団検診（胃がん、大腸がん、結核・肺がん検診）

集団検診を次の日程で行います。受診の際には、9月に届いた封筒を必ずご持参ください。詳しくは同封の「ご案内」をご覧ください。胃がん検診・大腸がん検診は予約制です。

検診日	場 所	胃がん検診、大腸がん検診、結核・肺がん検診
10月13日（火）	みとよ未来創造館	<ul style="list-style-type: none"> ・個人通知で日時をご確認ください。 ・胃がん検診を受ける人は、下剤を飲むための飲用水をご持参ください。 ・検診着の備えはありません。
10月14日（水）		
10月15日（木）		
10月16日（金）		
10月18日（日）		
10月19日（月）	市民交流センター	
10月20日（火）		
10月22日（木）		
10月23日（金）		
10月25日（日）		
10月26日（月）		
10月27日（火）		
10月28日（水）		

※10月18日と25日は、日曜検診を行います。
※三野町、仁尾町の日程は、広報みとよ11月号でお知らせします。

実施医療機関検診

大腸がん・前立腺がん検診は実施医療機関で10月31日（土）まで、子宮頸がん・乳がん検診は実施医療機関で令和3年2月末まで受診できます。医療機関用の受診票が必要です。

健康診査

特定健康診査・健康診査は、三豊市・観音寺市の実施医療機関で10月31日（土）まで受診できます。受診の際には、事前予約し、6月に届いた水色の封筒と健康保険証を必ずご持参ください。

新型コロナウイルスの感染拡大状況によっては、掲載されている検診が急きょ、中止になる場合があります。ご了承ください。