

Health 保健だより

■水沢保健センター(☎24511)、江刺総合支所健康増進課(☎2111)、前沢総合支所健康福祉課(☎43501)、健康増進プラザ悠悠館(☎462977)、衣川総合支所健康福祉課☎(53800)

乳がん検診

検診車での集団検診です。医療機関での視触診のみの検診はありません。

■期 水沢区：6月4日(木)～8月30日(日)
江刺区：6月12日(金)～16日(火)
前沢区：7月10日(金)～15日(火)
胆沢区：8月24日(木)～30日(日)
衣川区：6月8日(木)・9日(金)

■対 偶数年齢の40歳以上の女性(申込者)前年度未受診者
■料 1,600円

子宮がん検診

検診車での集団検診と医療機関での個別検診があります。

■期 集団検診…乳がん検診と同日程
(前沢区・胆沢区・衣川区のみ)
個別検診…全区：6月～10月

■対 偶数年齢の20歳以上の女性(申込者)前年度未受診者。前年度の検診で「来年受検」の指示があった人
■料 1,600円

成人歯科健康診査

医療機関での個別健診となります。指定歯科医療機関に予約をした上で、受診してください。

■期 全区：6月～12月
■対 40・50・60・70歳の人全員 ■料 900円

■問い合わせ・申込先＝各総合支所健(検)診担当課

●検診料金の免除

次のいずれかに該当する人は検診料金が無料となります。

- ①70歳以上
- ②20年度市民税非課税世帯
- ③生活保護世帯
- ④65～69歳で後期高齢者医療の被保険者

●ほかの検診は8月から

特定健康診査(国民健康保険加入者のみ)、長寿健康診査、一般健康診査、肝炎ウイルス検診、骨粗しょう症予防検診は、8月以降の実施になります。詳しい内容は広報お知らせ版7月号で紹介します。

6月から「肺がん検診・結核健康診断」、「胃がん・大腸がん検診」、「乳がん検診」、「子宮がん検診」、「成人歯科健康診査」が始まります。すでに申し込みをしていた人には、受検票を送付します。転入などで検診の申し込みをしていない人は、各区の検診担当課にご連絡ください。病気の予防・早期発見のためにも、市の健(検)診を積極的に受けましょう。

肺がん検診・結核健康診断

検診車での集団検診となります。

■肺がん検診

■期 水沢区：6月1日(木)～10月27日(火)
江刺区：7月2日(木)～9月6日(日)
前沢区：7月22日(木)～8月11日(火)
胆沢区：6月23日(火)～9月7日(木)
衣川区：8月5日(火)～11日(火)

■対 胸部エックス線検査…40～64歳の申込者
喀たん検査…50歳以上で喫煙指数(1日の本数×吸った年数)600以上の申込者

■料 胸部エックス線検査 500円、喀たん検査 1,000円
※肺がん検診(喀たん検査)を受けない人は、検診担当課、各公民館、検診会場の受け付けへ受検票とともに封を切らずに容器を返却してください。容器を紛失したり封を切ったりした場合は、容器代として315円をいただくこととなります。

■結核健康診断

■期 肺がん検診と同日程
■対 病院や職場などで胸部エックス線検査を受けていない65歳以上の人
■料 無料

胃がん検診・大腸がん検診

胃がん検診・大腸がん検診は同日程です。

■期 水沢区：7月2日(木)～10月25日(日)
江刺区：6月5日(金)～10月31日(日)
前沢区：10月3日(日)～31日(日)
胆沢区：6月6日(日)～11月8日(日)
衣川区：6月1日(木)～9月12日(日)

■対 35歳以上の申込者

■料 胃がん検診 1,500円、大腸がん検診 500円

※大腸がん検診の採便容器は医療廃棄物となりますので、未使用の場合でも家庭では処分することができません。検診担当課または検診会場へ必ず返却してください。

※■期は期間、■対は対象者、■料は料金を表します

感染を防ぐために

国内でも感染広がる！新型インフルエンザ

世界的に新型インフルエンザの感染が拡大し、国内でも関西圏を中心に多くの感染者が確認されました。国や県、市からの情報に注意して冷静に行動し、自分でできる感染予防に努めましょう。

インフルエンザ感染予防方法

■マスクを着用する

熱、咳、くしゃみなどの症状がある人や、外出するときはマスク(不織布製)を着けましょう。鼻、口、あごをしつかり覆うことがポイントです。

■手洗い・うがいをする

外出から帰ったら、せっけんを使い15秒以上かけて手を洗いましょう。また、上を向いてのどの奥まで水が回るようにうがいをしてください。手洗いとうがいは普段より小まめに、丁寧にすることが大切です。

■そのほかに

咳やくしゃみの際は、ティッ

感染の恐れがある場合は？

渡航歴があり発熱や咳などの症状がある人、または国内発生の地域の人と接触して症状のある人は、直接医療機関を受診しないで、次の発熱相談センターにご相談ください。

■発熱相談センター

奥州保健所(午前9時～午後5時半)☎(2861)、県保健衛生課(24時間対応)☎(019162915472) ※どちらも毎日相談可



いきいき歯っぴいライフ 2009

県歯科衛生士会胆江支部では、歯の衛生週間に併せて「いきいき歯っぴいライフ2009」を開催します。来場者には歯ブラシをプレゼントしますので、ぜひお越しください。

■日時 6月14日(日)
午前10時半～午後0時半

■会場 水沢メイプル
1Fセントラルコート

■内容 お口のエクササイズでアンチエイジング、歯科相談コーナーなど

■問い合わせ 県歯科衛生士会胆江支部(高橋☎090-4312-7480)

世界禁煙デー：5月31日 禁煙週間：5月31日～6月6日

禁煙週間のテーマ 「警告！たばこの健康被害」

問い合わせ：本庁健康増進課(内線832)

市食生活改善推進員養成講座

食生活を基本とした住民の健康づくりを進めるため、地域でボランティア活動に取り組む食生活改善推進員の養成講座を開催します。募集の対象は、活動に理解と熱意のある女性です。皆さんからのお申し込みをお待ちしています。

回	開催月日	時間	会場	講義・実習
1	6月26日(金)	9:30～12:10	江刺生涯学習センター	開講式、食生活改善推進員と地区組織活動など
2	7月24日(金)	9:30～12:00	前沢健康管理総合センター	国民の健康状況と生活習慣病予防など
3	水沢：8月7日(金) 江刺：8月6日(木) 前沢：8月4日(火) 胆沢：8月6日(木) 衣川：8月4日(火)	9:30～12:00	各区保健センターなど	食育について(食事バランスガイド)、バランスのとれた食事について①
4	水沢：8月21日(金) 江刺：8月21日(金) 前沢：8月25日(火) 胆沢：8月26日(水) 衣川：8月26日(水)	9:30～12:00	〃	献立作成と食品成分表の使い方、バランスのとれた食事について②
5	水沢：9月3日(木) 江刺：9月1日(火) 前沢：9月15日(火) 胆沢：9月10日(木) 衣川：9月10日(木)	9:30～12:00	〃	高齢者の低栄養を防ぐ食事について、介護食について
6	9月25日(金)	9:30～12:00	奥州市役所3階講堂	健康日本21について、グループワーク、閉講式

☆定員＝水沢区20人、江刺区30人、前沢区10人、胆沢区10人、衣川区5人

☆申込期間＝6月4日(木)～15日(木) ☆問い合わせ・申込先＝各総合支所保健担当課

各種成人健(検)診がスタートします