

いきいき健康 吉野町保健センターです!

お問い合わせ・申込み…保健センター(長寿福祉課) NTT…Tel(32)0521、IP…(39)9079

場所の記入がない事業は保健センター(健やか一番館4階)にて行います。交付・申請窓口は3階です。各事業の詳細は、広報4月号と同時配布の「令和4年度健康づくりカレンダー」をご覧ください。健康づくりカレンダーは令和5年3月末まで保管してください。

9月は健康増進月間 1に運動 2に食事 しっかり禁煙 最後にクスリ ～健康寿命の延伸～

この機会に健(検)診を受けて、普段頑張っているからだの状態をチェックしましょう。

検診受診者の声

この機会に検診を受けて安心を先取りませんか。

- 検診で調べたら血液の異常が見つかった。

- 受診で安心を得られます。

- 年に一度は自分の体の状態をチェックしましょう。

- 検診で大腸がんが見つかったから、今生きているのも検診のおかげ

ミニドック

実施日	実施場所	実施時間※1
9月9日(金)は、定員に達したため、受付を終了しました。		
9月9日(金)	保健センター	8:30～11:00
9月10日(土) ※歯科健診はありません		
9月29日(木)	南国栖自治会館	9:00～11:00
9月30日(金)	吉野運動公園	
10月6日(木)	宮滝河川交流センター	

各会場で受けられる健(検)診情報		
健(検)診内容	対象者	料金※3
胃がん検診 胃部X線(バリウム)検査 ABC検診 血液検査	平成5年3月31日以前に生まれた方 ※2	胃がん検診 ABC
		30～69歳 900円 500円
		70～74歳 500円
		75歳以上 無料 無料
肺がん(結核)検診 胸部直接X線撮影 喀痰検査(必要な方)	平成5年3月31日以前に生まれた方 ※2	30～64歳:500円 65歳以上:無料
大腸がん検診 2日分の検便による便潜血検査		30～69歳:500円 70～74歳:200円 75歳以上:無料
若年者・特定・長寿健診 血液検査、検尿、計測、診察など		無料
歯科健診 歯周疾患検査 ※9月10日は実施なし		30歳以上:500円 今年度30・35・40・45・50・55・60・65・70・75歳になる方は無料
肝炎ウイルス検診 血液検査	昭和58年3月31日以前に生まれた方(以前に肝炎ウイルス検診を受けていない方)	B型のみ:100円 C型のみ:600円 両方:700円

お申込みいただいた検診日の約1週間前に案内文・問診票・検便容器等をお送りします。

(※1) 健(検)診の受付時間は、密を避けるため受診される方に個別で時間を分けて案内しています。案内時間にお越しくください。(定員に達した場合、申込受付を終了する場合があります。)

(※2) ①ABC検診…今年度30歳から5歳間隔の節目年齢となる方で、以前にピロリ菌除去や検査を受けていない方が対象 ②若年者健診・特定健診…吉野町国民健康保険加入の方が対象 ③長寿健診…後期高齢者医療制度加入の方が対象

(※3) 対象年齢にあたる、生活保護を受給中の方は、すべての健(検)診を、無料で受けられます。

昭和37年4月2日～昭和54年4月1日生まれの男性へ 検診時に風しん抗体検査を受けませんか

対象の方には無料クーポンを6月末に郵送しています。

▶受付時間 10時30分～

▶申込方法 事前に保健センターにご連絡ください。

健康相談(予約制)

健診結果の説明や、日常生活の振り返りなど健康に関する個別相談会です。保健師と栄養士が健康に関する個々の相談に応じます。

実施日	実施時間	持ち物
9月13日(火)	13:30~15:00	健診結果、筆記用具 メガネ等

9月は健康増進普及月間です

近年、国民の健康水準があがり、平均寿命も延伸しています。平均寿命から介護が必要となる期間を引いた年月を健康寿命といいます。吉野町では、健康寿命を延伸させるため第2次健康増進計画及び食育推進計画を策定し、以下の5つの分野でそれぞれに目標を立てています。

身体活動・運動

- ウォーキングなどの運動習慣を身につけよう



受動喫煙防止

- 喫煙者を減らして、受動喫煙防止に取り組もう



栄養・食生活

- 減らそう食塩、たっぷり野菜と脂肪控えめで健康的な食生活を
- 生涯自分の歯でおいしく、楽しく食べよう
- 早寝早起き、バランス朝食を始めよう



休養・こころの健康

- 睡眠でこころとからだの休養を
- 身近にある自然の中で、体を動かしてこころもリフレッシュ



健康管理

- 定期的に健(検)診を受診し、生活習慣の改善につなげよう



「感染防止に向けた取組」(内閣官房)より

COVID-19 Information 新型コロナ対策関連情報

新型コロナウイルスの感染拡大を防ぎましょう

感染力が強い変異株の感染を防ぐにも、「基本的な感染予防策」が有効です。感染拡大防止に向けた取組みに、引き続きご協力をお願いします。

基本的な感染予防策

1 正しく使おう マスク

- 鼻にすき間なくフィットさせ、しっかり着用
- 品質の確かな、できれば不織布の物を着用

2 こまめにしよう 手洗い・手指消毒


- ▶こんなタイミングでは必ず
 - 共用の物を触った後
 - 食事の前後
 - 公共交通機関の利用後

3 目指そう ゼロ密

- ▶1つの密でも避けましょう。
 - 特に人と人との距離は十分に保つ
 - 今まで以上に換気に気をつける



◆体がだるい ◆熱がある ◆のどに違和感がある

- ▶  いつもと体調が異なるときは、出勤や登校を控えてください。
- ※ワクチン接種後も、マスク着用など引き続き感染対策を行ってください。