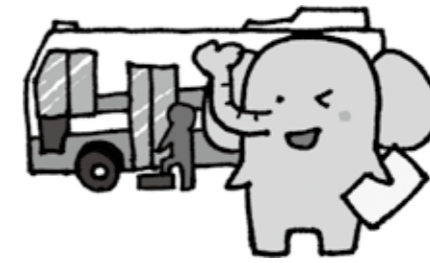


早期発見で早期治療 年1回の健(検)診を受けるゾウ!

元気にいきいきと生活するためには、年1回の健康診断が大切です。「面倒くさい」、「時間がない」、「自分は健康だから大丈夫」と敬遠しがちですが、病気になる前から初めて分かるのが健康の大切さです。自覚症状が出る前に健(検)診を受けましょう。

問い合わせ
保健医療課 ☎2153



Q市ではどんな健(検)診をしているの?
A市の健(検)診には、①特定(一般)健診 ②がん検診 ③肝炎ウイルス検診があるゾウ!

- ①特定(一般)健診
身体測定・採血・尿検査など
- ②がん検診
大腸がん・胃がん・肺がん・乳がん・子宮頸がん検診
- ③肝炎ウイルス検診
B型肝炎・C型肝炎検査

Qいつ・どこで受けたらいいの?
A一度にまとめて受けるなら集団健診!好きな日に受けるなら個別健診がオススメだゾウ!

○集団健診
次の日程で行います。会場は総合市民会館です。全ての健(検)診項目を一度にまとめて受診できます。

集団健診 日程表
《会場》総合市民会館 《受付時間》8時30分~10時※1

と き	申込締切
8月 2日(木)	6月26日(火)
8月 3日(金)	
9月11日(火)	8月 7日(火)
9月12日(水)	
9月13日(木)【女性のみ】※2	8月24日(金)
9月30日(日)	
10月 1日(月)	9月26日(水)
10月31日(水)	
11月 1日(木)	
平成31年2月28日(木)	平成31年1月24日(木)

※1 受付時間は30分毎に区切ってご案内しますので、指定時間にご来場ください。
※2 9月13日(木)は女性のみ受診日です。託児(要予約)もあります。

○個別健診
希望する日程・医療機関で受診できます。受診できる健(検)診項目は医療機関によって異なります。(胃がん検診・肺がん検診を受診できるのは集団健診のみ)受診できる医療機関と健(検)診項目は、受診券と一緒に送付している「健診・がん検診のご案内」5~6ページをご覧ください。
※「健診・がん検診のご案内」は、市ホームページにも掲載しています(トップページ→募集を探す→平成30年度健診・がん検診などのお知らせ)

Qどの健(検)診を受けたらいいの?

A受けられる健(検)診の受診券が「緑色の封筒」で届くゾウ!
対象者には、今年度受けることができる健(検)診の受診券を送付しています。緑色の封筒が届いたら確認してください。

Q高い料金がかかるんじゃないの?

A無料または低額!市の健(検)診はとってもお得だゾウ!
○大竹市国民健康保険・後期高齢者医療保険の加入者は、全て無料です。
○社会保険などその他の健康保険の加入者は、個人で受診する場合と比べ低額で受診できます。

健(検)診項目	対象年齢	自己負担額※4	
		大竹市国民健康保険・後期高齢者医療保険の方	その他の健康保険の方
特定(一般)健診※1	40歳以上	無料	無料
大腸がん検診			無料
胃がん検診			1,100円
肺がん結核検診			300円
肝炎ウイルス検診			1,700円
乳がん検診			1,700円
子宮頸がん検診	20歳以上※3		900円

【参考】

健(検)診項目	市の健診事業以外で受診した場合の一般的な料金
特定(一般)健診※1	約9,000円
大腸がん検診	約3,000円
胃がん検診	約9,000円
肺がん結核検診	約3,000円
肝炎ウイルス検診	約7,000円
乳がん検診	約8,000円
子宮頸がん検診	約7,000円

こんなにお得♪
市の健(検)診を
受けないのは
もったいないゾウ!!

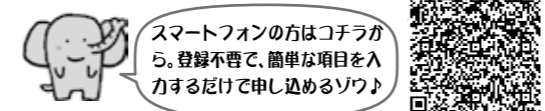
- ※1 特定(一般)健診:その他の健康保険の方は市が実施している特定健診/一般健診を受診できない場合があります。受診の可否については、ご加入の健康保険組合などに確認してください。
- ※2 肝炎ウイルス:過去に受診したことがある方は受診できません。
- ※3 乳がん・子宮頸がん:昨年度受診した方は受診できません。
- ※4 平成29年度市民税非課税世帯の方・生活保護受給者は全て無料です。受診する前に申請してください。

Qどうやって申し込んだらいいの?

A6月7日(木)から受付開始!集団健診は市役所へ。個別健診は直接医療機関に予約するゾウ!

- 集団健診
6月7日(木)から各日程の申し込み締切日までに、次の申し込み方法で市保健医療課へ。
- 電話
健診専用電話 ☎2155
※ 8時30分~17時15分(土・日曜日、祝日を除く)
- 郵送(必着)
「健診・がん検診のご案内」10ページの「集団健診申込書」に記入の上、返信用封筒で返送してください。

○インターネット(24時間受付)
パソコン・スマートフォンで、市ホームページの申し込みフォームから申し込みめます。(トップページ→募集を探す→平成30年度健診・がん検診などのお知らせ)
※ 申し込みフォームは6月7日(木)8時30分から使用できます。



○個別健診
受診できる期間は平成31年2月28日(木)までです。希望する医療機関に直接申し込んでください。

集団健診申込の電話用メモ

- 健康保険証の種類
国民健康保険・後期高齢者医療・協会けんぽ・その他の保険
- 受診希望日
希望日 月 日()
- 希望の健診・検診項目
特定健診または一般健診・胃がん検診・肺がん検診・大腸がん検診・子宮頸がん検診・乳がん検診・肝炎ウイルス検診

Qがんなどの病気が見つかったら怖いですが…

Aがん検診を受けない方が怖いんだゾウ!
市で検診を受けられる5つのがん(大腸がん・胃がん・肺がん・乳がん・子宮頸がん)は、早期発見できれば完治する可能性が高くなります。検診を受けないまま、早期発見のチャンスを逃すことが怖いのです。

Q健康なので健診は受けなくても大丈夫?

A受けた方が安心だゾウ!
心臓病や脳卒中、糖尿病などの生活習慣病は自覚症状がなく進行することも多く、異常に気づくためには毎年の健診が欠かせません。年に1回の健診を受けましょう。

Q現在、通院中の病院で検査を受けている。市の健診も受けないといけないの?

A市の健診も受けて欲しいゾウ!
医療機関で治療の一環として受ける検査と健診は目的が違います。健診結果をもとに、生活習慣病予防の保健指導など、健康づくりのお手伝いをします。現在通院中の方も健診の対象者です。まずは主治医に相談してください。

6月1日~7日 HIV検査
普及週間
HIV検査を受けてみんなさい!!
問い合わせ
保健医療課 ☎2140

平成29年の新たなHIV感染者・エイズ患者は国内で1407件(速報値)で、近年は1400件を超える状況が続いています。

診断時に既にエイズを発症している方は約3割で、早期発見のための検査機会を逸していることによるものと考えられます。
エイズとは
後天性免疫不全症候群とも呼ばれ、HIV(ヒト免疫不全ウイルス)の感染によって引き起こされる病気の総称です。HIVへの感染⇒エイズではありませぬ。感染経路は限られており、

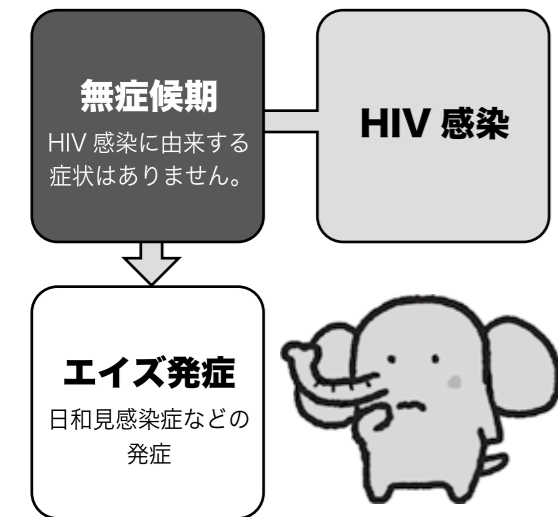
HIV感染は防ぐことができます。また、感染した場合にも早期に発見し、発症する前に治療を続けることで、感染前と変わらない日常生活を送ることができます。

3つの感染経路

血液、精液、膣分泌液などを介して感染します。感染経路は①性的接触 ②血液感染 ③母子感染の3つです。HIV感染からエイズ発症まで

感染してもすぐに発症するわけではなく、数カ月から10年経過することもあります。感染すると免疫力が少しずつ低下し、普段はかからない弱い感染症にかかる(日和見感染)ことで発症します。ほとんど自覚症状がなく気づきにくいいため、自覚のないままパートナーなどにも感染させる可能性があります。まずは自分の感染を知ることが感染拡大を防ぐために重要です。

感染の有無を知るために、検査を受けましょう
HIVの感染に心あたりがあったら、ためらわずにすぐに検査を受けましょう。ただし、感染したと思われる



HIV(エイズ)抗体検査・ 肝炎ウイルス検査

問い合わせ
県西部保健所 ☎0829②1181
HIV抗体検査は匿名で受けられ、プライバシーは厳守されます。感染に心あたりがある場合は、ためらわずにすぐ検査を受けましょう。
と き 6月20日(水) 9時~11時
※ 両検査とも無料で、予約が必要です。
ところ 県西部保健所
申し込み 県西部保健所へ。

日から3カ月以上経過しないと、正確な判定ができない場合があります。保健所の検査は匿名で受けられ、プライバシーは厳守されます。

のばそうよ 健康寿命 歯みがきで 6月4日(月)〜10日(日)は 歯と口の健康週間

問い合わせ 保健医療課 ☎2153

食へることは豊かな生活につながり、好きなものを食べると幸せを感じます。口の中を良い状態に保ち、食事をおいしく味わうための条件を整えるためにも、気軽に相談できるかかりつけ歯科医院をもちましましょう。



自宅で治療が受けられます

訪問歯科診療・口腔ケア

在宅歯科診療センター ☎5285

歯科医師と歯科衛生士などが自宅に訪問して健診し、必要な方には訪問歯科診療や口腔ケアを行います。

対象

○歯科診療所への通院が困難な在宅寝たきり障害者

○65歳以上の在宅寝たきり高齢者

料 金 健康保険の自己負担割合に応じた金額

申し込み 月曜日から金曜日までの9時30分から12時まで在宅歯科診療センターへ。

※ 留守番電話につながった場合は、電話番号と氏名を伝えてください。折り返しセンターから連絡します。

在宅歯科衛生士・歯科助手を募集

訪問歯科健診・口腔ケアに従事する方を募集しています。詳しくは在宅歯科診療センターへお問い合わせください。

ワンコインで歯と口の健康チェック

節目歯科健診が始まりました

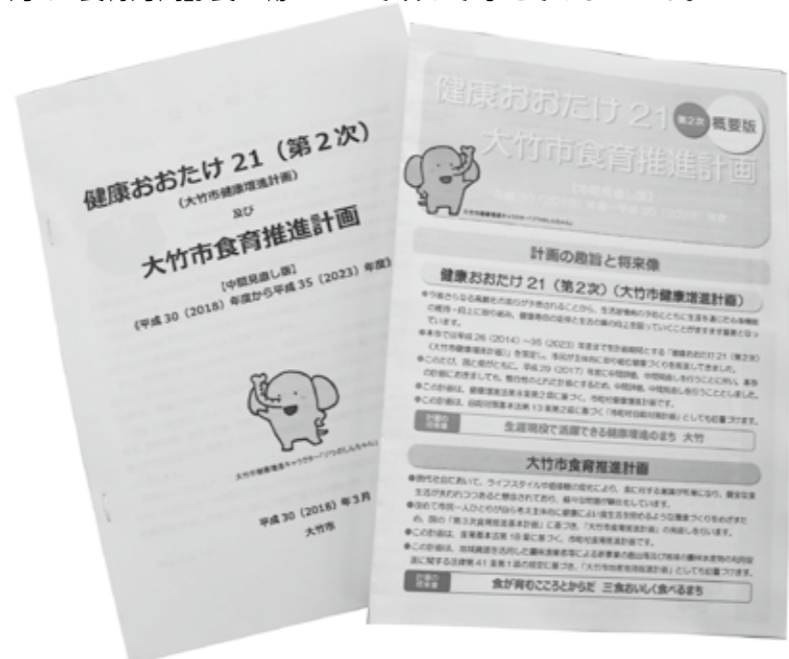
保健医療課 ☎2153

歯周病は自覚症状が乏しいため、知らず知らずのうちに進行しやすく、成人が歯を喪失する最大の原因となっています。「口臭が気になる」といった症状は歯周病の初期症状かもしれません。市では節目年齢の市民を対象に、ワンコインで受けられる歯科健診を行っています。定期的に健診を受けて歯周病を予防しましょう。

食育で子どもも大人も健康ライフ 6月は「食育月間」です。

問い合わせ 保健医療課 ☎2140

「食育」とは、さまざまな経験を通じて、「食」に関する知識と、バランスの良い「食」を選択する力を身に付け、健全な食生活を実践できるようになることです。食べることは生涯にわたって続く基本的な営みであり、子どもはもちろん、大人になってからも、「食育」は重要です。毎年6月は「食育月間」。食べ物について改めて考えてみませんか。



食が育むところからだ 三食おいしく食べるまち

食育推進計画を見直しました。

平成30年3月「大竹市食育推進計画」の見直しを行いました。計画では「食が育むところからだ 三食おいしく食べるまち」という将来像を描いています。一人一人が自ら考え、健康によい食生活を送れるような環境づくりを目指し、次の3つの目標を掲げ、新たな取り組みを行っています。

- 食への理解と知識の普及・啓発
- 食の安全・安心と地産地消の推進
- 食文化の継承
- ※ 計画の内容は、市のホームページに掲載しています。トップページ「健康・予防・医療・福祉」健康に関する計画で検索してください。

内容	生年月日
40歳	昭和53年4月2日～昭和54年4月1日生まれの人
50歳	昭和43年4月2日～昭和44年4月1日生まれの人
60歳	昭和33年4月2日～昭和34年4月1日生まれの人
70歳	昭和23年4月2日～昭和24年4月1日生まれの人

受診できる医療機関（大竹市内）

医療機関名	ところ	申し込み
荒田歯科クリニック	西栄一丁目8番19号	⑤26480
伊東歯科医院	新町一丁目12番13号	⑤24756
角田歯科医院	本町二丁目9番9号	⑤30648
川口歯科医院	玖波一丁目5番2号	⑤77350
神波歯科医院	新町一丁目11番17号	⑤23240
きらら歯科医院	西栄三丁目17番7号	⑤41182
これなが歯科医院	晴海一丁目6番10号 2階	⑤70118
谷口歯科クリニック	小方一丁目13番32号	⑤77456
坪井歯科クリニック	油見二丁目6番7号	⑤21181
長岡歯科医院	黒川一丁目8番27号	⑤76430
広中歯科医院	新町一丁目2番11号	⑤30888
藤井歯科医院	油見三丁目4番3号	⑤32206
みどり橋歯科医院	立戸一丁目3番10号	⑤28110



- 健診期間** 6月1日(金)〜平成31年2月28日(木)
- 対象** 平成30年度中に満40歳、満50歳、満60歳、満70歳になる市民
- ※ 対象者には個別に受診券を送付しています。
- ※ 対象年齢の方で受診券が届いていない方は、保健医療課へ連絡してください。受診券を交付します。
- 健診費用** 500円
- ※ 生活保護世帯、平成29年度市民税非課税世帯の方は無料です。該当する方は事前に保健医療課で免除の手続きをしてください。

申し込み 直接、受診を希望する医療機関へ申し込んでください。
※ そのほか、廿日市市・佐伯区の一部医療機関でも受診できます。
詳しくは、市ホームページにも掲載しています。(トップページ)健康・予防・医療・福祉↓健康・予防に関するお知らせ↓歯と口の健康

毎月19日は「食育の日」 家族や友達と一緒に食事をしましょう

「主食」「主菜」「副菜」を3つそろえて、栄養バランスのとれた食事をしましょう。
主食…ごはん・パン・麺など
主菜…肉・魚・卵・大豆製品などを使っ

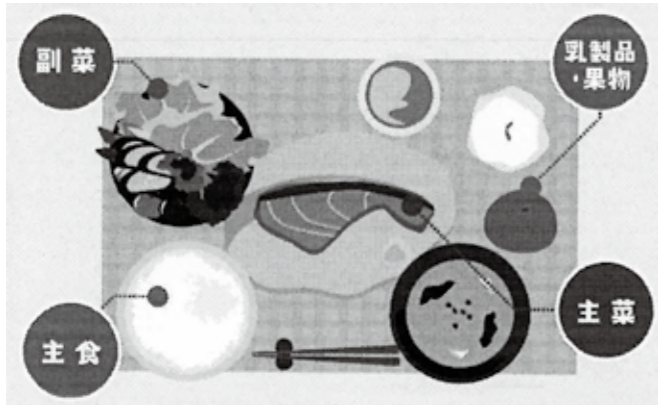
食推さんおすすめ 野菜を使った簡単 副菜レシピ

☆ひじきのカラフルサラダ

材料	分量(g) 4人分	作り方
芽ひじき	8	①ひじきは洗って水につけもどす。 ②きゅうり、にんじんは2〜3cm長さのせん切り、塩少々ふってしんなりしたら、水気を絞る。 ③④を合わせておく。 ④エノキは半分の長さに切り、ほぐす。たっぷりの熱湯でひじきとエノキをさつとゆで水気をきる。 ちりめんじゃこは熱湯をかける。 ⑤②、④を③であえる。
きゅうり	100	
にんじん	20	
えのき茸	80	
ちりめんじゃこ	20	
④しょうゆ	大さじ1	※好みで練りワサビ、おろしショウガなど加えても美味です。
④ごま油	小さじ1	
④酢	大さじ1/2	
④砂糖	大さじ1	

〈1人分の栄養量〉 エネルギー:52kcal たんぱく質:4.5g 脂質:1.4g カルシウム:139mg 塩分:1.0g

たメインの料理
副菜…野菜・きのこ・いも・海藻などを使った小鉢・小皿の料理
資料…農林水産省「これからの食育で大切なこと」



「食生活改善推進員養成教室」の案内は、7月号に掲載します。