

# 9月は健康増進普及月間

問い合わせ  
保健医療課 ☎59-2153

## 健康寿命の延伸は

- ①に運動
- ②に食事



しっかり禁煙

最後にクスリ

喫煙はコロナ重症化のリスク  
糖尿病、がん、心臓病や脳卒中などの生活習慣病予防のため、運動習慣の定着や食生活の改善など健康的な生活習慣を身につけましょう。  
また、喫煙は新型コロナウイルス感染症が重症化する最大のリスクです。禁煙に取り組んでいきましょう。  
年に一度は健診を

市の令和2年度特定健診受診率は36.0%で、県内23市町の中で10位です。令和元年度の15位からの順位は上がりましたが、受診率は微減となっています。  
元気に毎日を過ごすためには、日頃からの体調管理が大切です。健康に自信のある方もない方も、年に一度は健康診査(健診)を受けましょう。毎年受けている方は、家族や友人にもぜひ受診を勧めてください。

詳しくは6月上旬に緑色の封筒で案内した「健診・がん検診のしおり」をご覧ください。

がん検診 国保の方は無料

集団健診では健康診査のほかがん検診も受診できます。がんは早期発見することで、経済的にも身体にも負担の少ない治療ができ、治療率も高まります。市はがん検診への補

助を行っています。「健診・がん検診のしおり」と一緒に送った受診券に記載の金額で受診できます。ぜひ受診してください。

### 集団健診による通行止め

集団健診の検診バスが停車するため、健診日の前日から、総合市民会館と市立図書館の間の道路は通行止めとなります。ご理解とご協力をお願いいたします。

期間 9月24日(金)～30日(木)

健診専用電話

59-2155

(土・日曜日、祝日を除く) 8時30分～17時



## 9月24日(金)▷30日(木) 結核予防週間

胸部エックス線検査で早期発見

問い合わせ 保健医療課 ☎59-2140

結核は、今でも年間1万5千人以上の患者が発生し、約2千人が命を落としている日本の主要な感染症です。結核を発症しても、初期段階ではほとんど症状が表れず、特に高齢者では気づかないうちに進行してしまうことがあります。

### 2週間以上症状があれば早期受診を

- 痰のからむせきが2週間以上続いている。
- 微熱・体のだるさが2週間以上続いている。

早期発見は本人の重症化を防ぐだけでなく、大切な家族や職場への感染を防ぐためにも重要です。

また、胸部エックス線検査は結核の早期発見に有効です。

特に65歳以上の方は健康診断(大竹市の肺がん・結核検診など)を受け11年に1回は胸部エックス線検査を受けましょう。

## 新型コロナウイルスの感染予防は

- 手洗い×睡眠×食事×運動

免疫力は睡眠、食事、体温を上げる運動で維持・向上が可能です。

自宅でも体操ができるよう健康体操のDVD、ひろしまウォーキングBOOKを配布します。

### DVDを配布

ご当地健康体操 大竹で生きている。《若い人向け》  
おうちde元気体操  
基本編、立位体操編、タオル編、ペットボトル編、ボール編  
○一世帯一種類(希望に添えないこ

とがあります) ○すでに持っている方も、異なる種類のDVDであれば配布します。

### ひろしまウォーキングBOOK

県国民健康保険団体連合会が発行している「ひろしまウォーキングBOOK」を配布します。  
※数に限りがあります。なくなり次第終了です。  
申し込み 電話(59-2153)または直接保健医療課へ。

| 健(検)診項目                   | 対象年齢                | 自己負担額 <sup>※4</sup>   |            | 市の健診事業以外で受診した場合の一般的な料金 |
|---------------------------|---------------------|-----------------------|------------|------------------------|
|                           |                     | 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(後期・一般)健診 <sup>※1</sup> | 40歳以上               | 無料                    | 無料         | 約9,000円                |
| 大腸がん検診                    |                     |                       | 無料         | 約3,000円                |
| 肺がん結核検診                   |                     |                       | 300円       | 約3,000円                |
| 胃がん検診(バリウム) <sup>※5</sup> | 1,100円              |                       | 約9,000円    |                        |
| 胃がん検診(内視鏡) <sup>※5</sup>  | 50歳以上               |                       | 3,200円     | 約17,000円               |
| 肝炎ウイルス検診                  | 40歳以上 <sup>※2</sup> | 1,700円                | 約7,000円    |                        |
| 乳がん検診                     | 40歳以上 <sup>※3</sup> | 1,700円                | 約8,000円    |                        |
| 子宮頸がん検診                   | 20歳以上 <sup>※3</sup> | 900円                  | 約7,000円    |                        |

※1 特定(後期・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。受診の可否は、加入している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 令和2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。  
 ※5 バリウム検査は集団健診のみ、胃内視鏡検査は個別健診のみ受診が可能です。胃内視鏡検査を受診した方は、翌年度の胃がん検診(バリウム含む)の受診ができません。



※広島県内に居住、通勤・通学している方が対象で、利用にあたっては、あらかじめLINEアプリで友だち登録が必要です。新型コロナウイルス感染症に関連して、こころの悩みを相談できる専用の相談窓口もあります。

| アカウント名             | QRコード | 利用できる人                          | 相談できる時間                       |
|--------------------|-------|---------------------------------|-------------------------------|
| こころのライン相談@広島県      |       | 39歳までの方で、こころの悩みを相談したい方          | 火・木・日曜日<br>(祝日を含む)<br>17時～21時 |
| 広島県こころの悩み相談【コロナ関連】 |       | 新型コロナウイルス感染症に関連して、こころの悩みを相談したい方 | 水・土曜日<br>(祝日を含む)<br>17時～21時   |

自殺を考えている人は、何らかのサインを発している。一般的に自殺者の多くは、たとえ精神疾患を患っていても精神科医などの医療機関を受診しないなど、相談への抵抗感から問題も深刻になりがちです。

一方で死にたいと考えている人も、このころの中では「生きたい」という気持ちとの葛藤があり、不眠・原因不明の体調不良などのサインを発していることが多いといわれています。

大切なのは、まわりの人からのコミュニケーションです。

1人の死は周囲の5～6人に深刻な心理的影響を与え、いわれ、周囲への影響も大変大きいものです。遺族の方の支援として自死遺族の会も県内で開催されています。

県内では、平成22年の自殺者数(668人)をピークに減少傾向に転じていますが、それでも、令和2年度には430人の尊い命が失われました。これは、交通事故死亡者数の約6倍です。自殺について知ることが自殺予防の第1歩です。私たちができることから始めてみませんか。

自殺はその多くが「追い込まれた末の死」

防ぐことができる社会的な問題

# 自殺予防週間

9月10日(金)▶16日(木)

防ぐためにできることは?

問い合わせ  
保健医療課 ☎59-2140

## 大竹市での新型コロナウイルス感染症のワクチン接種のお知らせVOL.5

COVID-19 VACCINE

大竹市新型コロナウイルスワクチン専用電話 (こちらからは予約できません) ☎28-1611 受付時間 8時30分～17時 (土・日曜日、祝日除く) 接種費用(無料) ワクチン接種(任意)

### ワクチン接種 Q & A

これは本当ですか(コロナワクチンナビより)

- Q1 ワクチンを接種することで不妊になるというのは本当ですか。
- A1 ワクチンが原因で不妊になるという科学的な証拠はありません。ワクチンによる流産率は上がっておらず、妊娠しにくくなるという根拠も確認されていません。
- Q2 新型コロナワクチンの動物実験で全ての動物が死んだというのは本当ですか。
- A2 新型コロナワクチンの実験動物がワクチンの毒性によって異常な死を遂げたという事実は確認されていません。

### ワクチン接種に関するお願い

- ・ワクチンの供給量や配送時期が確定していないため、予約受け付けや接種をいったん休止する場合があります。
  - ・体調の急変は止むを得ませんが、急なキャンセルは貴重なワクチンを無駄にすることになりません。しっかりと体調管理を行い、接種会場にお越しください。
- また、**集団接種会場**では、受付時間よりも早めに来場しても、指定の受付時間になるまでは受け付けできません。
- 3密回避などの感染防止対策を徹底するためにも、「受付時間内」の来場をお願いします。
- 市民の皆さんのご協力をお願いします。

大竹市でのワクチン接種の最新情報については、市ホームページをご覧ください。

**ワクチン相談窓口など** 広島県新型コロナウイルスワクチン相談窓口(専門的・一般的相談窓口) 新型コロナウイルスワクチン接種の総合案内

電話 082-513-2847 ファクス 082-211-3006 24時間・土・日曜日、祝日対応

コロナワクチンナビ

- ◆悩みやストレスから生じるこころの疲れは身体面、精神面、行動面の変化となってあらわれます。普段とは違う次のような変化がある場合は、こころのサインかもしれません。
- ① 気づく 家族や仲間の変化に気づいて、「眠れている?」「どうしたの?」など声をかけましょう。
  - ② 傾聴する 本人の気持ちを尊重して耳を傾けます。「大変だったね」などの言葉をかけましょう。
  - ③ つなぐ 早めに専門機関に相談するよう促します。相談を受けた側も協力者と連携しましょう。
  - ④ 見守る 自然な雰囲気です声をかけ、優しく寄り添いながら、あせらず温かく見守りましょう。

- よく眠れない
- 食欲がない
- 体調不良が続く
- 集中力がなくなる
- 表情が暗くぼんやりしている
- 意欲や興味が減退する
- 遅刻・欠勤が続く
- 周囲との交流を避ける
- 飲酒量が増える など

| こころの健康電話相談 ※個人情報厳守されます                        |              |   |
|---|--------------|---|
| 名称  | 電話番号         | 備考  |
| 広島いのちの電話                                      | 082-221-4343 | 24時間 年中無休   |
| こころの電話<br>(こころの健康づくり、こころの悩み、うつ病、精神疾患などに関する相談) | 082-892-9090 | 月・水・金<br>9時～12時、13時～16時30分<br>(祝日および12月29日～1月3日を除く)<br>※医師による電話相談は、毎月第2、第4金曜日 |



相談窓口(電話・SNS)などは、厚生労働省のサイト「まもろうよこころ」をご覧ください。