

大竹市は県内16位

市の昨年度の特定健診受診率は33・3%で、県内23市町中16位です。今後も元気に過ごすためには、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5月下旬に紫色の封筒で案内した「健診・がん検診のしおり」、または市ホームページをご覧ください。

集団検診日程表

《会場》アゼリアおおたけ(アゼリアホール)  
《受付時間》8時～10時※

とき	申し込み締め切り
11月13日(日)	10月11日(火)
11月14日(月)	
11月15日(火)	
令和5年2月10日(金)	令和5年1月11日(水)

※受付時間は30分ごとに区切って案内します。指定時間に来場してください。

9月は健康増進普及月間

1に運動  
2に食事  
しっかり禁煙  
最後にクスリ

問い合わせ  
保健医療課 ☎59-2153

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。

無料(国保・後期高齢)で、がん検診

集団健診では健康診査のほかに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、治癒率も高まります。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 予約専用 コールセンター

☎0120-489-087

9時から17時まで (土・日曜日、祝日を除く)



保健師から健診のススメ

健康なこそ健診を

健診には、心身の異常を早期に発見する役割や、持病が悪化していないかチェックする役割があります。自覚症状が出ていないから大丈夫と考えるのではなく、出ていない早期のうちに健診で異常を見つけましょう。

通院している人も健診を

「通院先で定期的に診てもらっているから受ける必要はない」と言われることがあります。しかし、今かかっているもの以外の病気が潜んでいるかもしれません。健診後は、主治医への結果報告・相談もお忘れなく。

みんなで誘い合って健診を

県内で受診率が高い市町(令和2年度)は安芸太田町(44.7%)、安芸高田市(44.6%)、世羅町(43.1%)です。これらの市町では「地域の中で受診する風土ができています」と言われたことがあります。市民の皆さんも家族や友人など誘い合って健診に行くという風土を作っていきましょう。



保健医療課 西村はるか主任保健師

「毎年けんしんサポート」に登録を全国でも珍しい大竹市の制度です。一度登録すると翌年以降の集団健診を申し込みしなくても受診できるシステムです。受診忘れや申し込み手続きの省略になります。上記QRコードから登録画面へ。

9月24日(土)▶30日(金) 結核予防週間

結核の早期発見、年に1回胸部エックス線検査—

問い合わせ 保健医療課 ☎59-2140

結核は、決して昔の病気ではありません。今も世界中でまん延している感染症です。今でも年間1万人以上の新しい患者が発生し、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。

次当てるはまる方、早めの受診を

○痰のからむせきや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。

65歳以上の方におススメします 胸部エックス線検査

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。

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(市の肺がん・結核検診など)を受け、1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感染症の予防は 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。



ご当地健康体操

大竹でできている。《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、口腔ケア編  
※一世帯一種類。数に限りがあるため、希望に添えないことがあります。  
※既に持っている方でも異なる種類の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。県内各市町のウォーキングマップが掲載されています。  
※数に限りがあるため、なくなり次第終了となります。

申し込み

電話(59-2153)または直接保健医療課へ。

歯磨きのとき血が出る…  
口臭が気になる…

そんなあなた、  
ワンコインでお得に歯と口の健康チェック！  
節目歯科健診は受けられましたか？

問い合わせ  
保健医療課 ☎59-2153

市は40・50・60・70歳の節目年齢の市民を対象に、5000円を受けられる歯科健診を行っています。  
35歳以上の約8割がかかるといわれる歯周病は、歯の喪失につながるだけでなく糖尿病や動脈硬化など全身の健康にも影響しています。  
「歯磨きのとき血が出る」「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。歯周病は自覚症状がほとんどなく、知らない間に進行しやすいため、定期的に健診を受けて歯周病を予防しましょう。

満年齢	生年月日
40歳	昭和57年4月2日～昭和58年4月1日生まれの人
50歳	昭和47年4月2日～昭和48年4月1日生まれの人
60歳	昭和37年4月2日～昭和38年4月1日生まれの人
70歳	昭和27年4月2日～昭和28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1-8-19	52-6480
伊東歯科医院	新町1-12-13	52-4756
角田歯科医院	本町2-9-9	53-0648
川口歯科医院	玖波1-5-2	57-7350
神波歯科医院	新町1-11-17	52-3240
きらら歯科医院	西栄3-17-7	54-1182
これなが歯科医院	晴海1-6-10-2階	57-0118
谷口歯科クリニック	小方1-13-32	57-7456
坪井歯科クリニック	油見2-6-7	52-1181
長岡歯科医院	黒川1-8-27	57-6430
baumクーヘン歯科クリニック	西栄1-13-3	28-4186
広中歯科医院	新町1-2-11	53-0888
みどり橋歯科医院	立戸1-3-10	52-8110
藤井歯科医院	油見3-4-3	53-2206

**健診期間**  
令和5年2月28日(火)まで

**対象**  
令和4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5月末に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、受診券を紛失された方は、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** 5000円  
○市国民健康保険に加入している方は検診費が無料です。受診時に保険証を提示してください。

○生活保護世帯、令和3年度市民税非課税世帯の方は事前に保健医療課で免除申請をすると無料で受診できます。  
※健診の結果、歯石除去や治療となった場合は、追加の費用負担が発生します。また定期受診や治療期間中は、受診券が使用できないことがあります。

**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。  
※廿日市市・佐伯区の一部医療機関でも受診は可能です。事前に保健医療課へお問い合わせください。

県では、全国同様、平成10年以降の自殺者が急増していましたが、平成22年の668人から減少傾向に転じました。しかし、令和3年度は492人の尊い命が失われています。これは、交通事故死亡者数の約7倍です。  
自殺について知ることが自殺予防の第一歩です。私たちにできることから始めてみましょうか。

自殺はその多くが「追い込まれた末の死」

多くの自殺は、「個人の自由な意思や選択の結果ではなく、さまざまな要因により心理的に追い込まれた末の死」ということができます。

防ぐことができる社会的な問題

心理的な悩みを引き起こす要因はさまざまですが、それらに対する支援などにより、多くの自殺は防ぐことができます。

自殺を考えている人は何らかのサインを発していることが多い

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等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。「あなたにできる自殺予防のための行動」で、かけがえのないのちを守りましょう。

1人の死は周囲の5〜6人に深刻な心理的影響を与えるといわれ、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。

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



「まもろうよ ところ」  
サイトQRコード

あなたにできる「自殺予防のための行動」

- 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  
自然な雰囲気ですべてを聞き、優しく寄り添いながら、あせらず温かく見守りましょう。

こころのサインかも

◆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表れます。普段とは違う右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。気づいたときは、お互いにひとこえかけてみませんか。

- 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

大切な人の悩みに気づいてください!



9月10日(土)▶16日(金)は  
「自殺予防週間」です

問い合わせ 保健医療課 ☎59-2140

気づいて