

1月26日(水)の子宮・乳がん検診(集団)

保健センター 内線361

検診日と申込方法

- ◆検診日 1月26日(水)
- ◆会場 保健センター
- ◆申し込み 12月8日(水)の8:30から直接または電話で保健センターへ
- ※電話でお申し込みの場合は、後日、問診票を保健センターでお受け取りください。
- ※70歳以上の方(昭和16年3月31日以前に生まれた方)と生活保護世帯の方は無料です。申し込みの際、生活保護世帯であることをお申し出ください。

検診項目と対象者

項目	対象	定員	受付時間	受診料
乳がん検診(視触診)	40歳以上の方(早見表をご覧ください。)	40人	9:00~10:00	300円
乳がん検診(マンモグラフィ併用)			13:00~14:00	
子宮がん検診	20歳以上の方(平成3年3月31日以前に生まれた方)	90人	9:00~10:00 13:00~14:00	600円

マンモグラフィ併用		視触診	
生	年 月 日	生	年 月 日
S45年4月1日~	S23年4月1日~	S44年4月1日~	S22年4月1日~
S46年3月31日	S24年3月31日	S45年3月31日	S23年3月31日
S43年4月1日~	S21年4月1日~	S42年4月1日~	S20年4月1日~
S44年3月31日	S22年3月31日	S43年3月31日	S21年3月31日
S41年4月1日~	S19年4月1日~	S40年4月1日~	S18年4月1日~
S42年3月31日	S20年3月31日	S41年3月31日	S19年3月31日
S39年4月1日~	S17年4月1日~	S38年4月1日~	S16年4月1日~
S40年3月31日	S18年3月31日	S39年3月31日	S17年3月31日
S37年4月1日~	S15年4月1日~	S36年4月1日~	S14年4月1日~
S38年3月31日	S16年3月31日	S37年3月31日	S15年3月31日
S35年4月1日~	S13年4月1日~	S34年4月1日~	S12年4月1日~
S36年3月31日	S14年3月31日	S35年3月31日	S13年3月31日
S33年4月1日~	S11年4月1日~	S32年4月1日~	S10年4月1日~
S34年3月31日	S12年3月31日	S33年3月31日	S11年3月31日
S31年4月1日~	S9年4月1日~	S30年4月1日~	S8年4月1日~
S32年3月31日	S10年3月31日	S31年3月31日	S9年3月31日
S29年4月1日~	S7年4月1日~	S28年4月1日~	S6年4月1日~
S30年3月31日	S8年3月31日	S29年3月31日	S7年3月31日
S27年4月1日~	S5年4月1日~	S26年4月1日~	S4年4月1日~
S28年3月31日	S6年3月31日	S27年3月31日	S5年3月31日
S25年4月1日~	S3年4月1日~	S24年4月1日~	S2年4月1日~
S26年3月31日	S4年3月31日	S25年3月31日	S3年3月31日

保健・福祉ガイド

「かぜ」と「インフルエンザ」を予防しましょう

保健センター 内線362

寒くて乾燥した冬は、インフルエンザウイルスが活発に活動しやすく、1年の中で最も流行します。また、寒くなると人の体は、ウイルスや細菌の侵入を防ぐ働きが低下し、感染しやすくなります。

『かぜ』と『インフルエンザ』の予防法を実践して、今年の冬を元気に乗り切りましょう！

■かぜとインフルエンザの違い

	かぜ	インフルエンザ
感染力	弱い	強い
症状	軽い(発熱、鼻水、せき、のどの痛みなど)	重い(突然の発熱、関節・筋肉の痛み、頭痛、鼻水、せき、のどの痛みなど)
潜伏期間	2~3日	1~5日
流行期	一年中	秋以降~春先

■こうして感染します

- ①飛沫感染：感染した人のせき、くしゃみ、つばとともに放出されたウイルスを、健康な人が吸い込むことで感染します。
- ②接触感染：感染した人がくしゃみやせきを手で抑えた後、その手で触れた物にウイルスが付着することがあります。その付着したウイルスを健康な人が触れ、その手で鼻や目、口に触れると、粘膜を通じて感染します。

■かぜやインフルエンザを予防するために

①手洗いをしましょう

理想は石けんをつけて30秒。指の間やつめの間も洗いましょう

②うがいをかかさずにしましょう

うがいはのどを清潔にしてウイルスを付きにくくします。外出から帰ったら、かかさずうがいをする習慣をつけましょう。うがい薬でなく、水などでも十分です。

③せきエチケットを心がけましょう。

せき、くしゃみをするときには、ティッシュなどで口と鼻を押さえ、周りの人から顔をそらしましょう。また、使用後のティッシュは、すぐにふた付きのごみ箱などに捨てましょう。

④インフルエンザは予防接種を受けましょう。

接種2週間後から効果を発揮し、約5か月間持続します。発症を抑えるだけでなく、発症した際の重症化を防ぐ効果があります。町内在住の生活保護受給者や町民税非課税世帯の方は、無料で接種することができます。

■それでもかかってしまったら…

とにかく安静にして、水分をとりながら、食欲がなくても消化の良い温かいものを食べるように努めましょう。