

今月の
お知らせ

レディース検診

10月 27日(土)
午前7時～午後3時
健康トピック
女性限定
の日

下表すべての検診が受診できます

10月の集団検診

10月 28日(日)
午前7時～午前10時

乳がん・子宮頸がん以外が受診可

検診の種類	検診の内容	対象	検診料金	受診間隔
特定健診	身体計測、血圧測定、血液検査、尿検査、診察など	40歳以上の赤平市国保	無料 (要:受診券)	年1回
後期高齢者健診		赤平市後期高齢者医療		
健康診査		生活保護受給者		
20代・30代のための健診		20～39歳		
肺がん検診	胸部レントゲン検査	30歳以上	各500円	2年に1回
胃がん検診	胃バリウム検査			
大腸がん検診	便潜血検査(2日間)	20歳以上の女性 昨年の受診者は受けられません	300円	5年に1回
子宮頸がん検診	子宮頸部細胞診			
乳がん検診	触診検査・マンモグラフィ検査			
エキノコックス検査	血液検査	小学校3年生以上	500円	1回のみ
肝炎検査		40歳以上 過去に肝炎検査を受けていない方		



申込み方法

検診受付専用電話 ☎ 34-2022
(平日8時30分～17時)

申込み締切

9月 27日(木)
締切り後はご相談ください。

郵便、FAX、インターネットでも申し込み可能です。詳しくは、広報4月号折込みチラシをご覧ください。広報4月号折込みチラシは、交流センターみらい・総合体育館・茂尻支所・平岸連絡所・市役所健康づくり推進係窓口にあります。

さわやか



市民健康ガイド

歯に自信のある方 募集！

平成30年度「高齢者の歯のコンクール」
出場者募集

対象の方 満80歳以上の方(昭和13年4月1日以前に生まれた方)

応募基準 ①20本以上自分の歯があること。
②歯及び口の中が正常で健康であること。
③歯口清掃が良好であること。
④重度の歯周疾患になっていないこと。
⑤自立して日常生活をおくっていること。

応募方法 電話か窓口でお申し込みください。

応募期限 8月20日(月)

※候補者の方には、後日、空知歯科医師会から連絡があったら、歯科医院でお口の検診を受けます。受けた方の中で、お口の状態の良い方が北海道大会へ推薦されます。

申込み・問合せ 健康づくり推進係 ☎ 32-5665

夏に起こりやすい子どもの事故

水の事故

乳幼児の不慮の事故で、交通事故の次に多い「溺水」。わずか数cmの深さでも転んで窒息する恐れがあります。子どもは音を立てず、静かに溺れ沈みます。



虫刺され

虫刺されをかき壊すと、とびひになります。また、ハチに刺された場合はアナフィラキシーに注意が必要です。

脱水・熱中症

子どもは環境の変化に影響されやすく、熱中症になりやすいので体調の変化に気をつけましょう。

やけど

遊具や砂場、地面などが日差しで熱せられ、やけどをする可能性があります。また、バーベキューや花火などで普段は子どもが触らないライターなどを使用する機会も増えるため要注意。



音だけで判断するのは危険！

<予防>

- ビニールプールには滑り止めを付ける。
- 浮き具使用時は大きすぎないものを選ぶ。
- 子どもだけにしないで、大人が必ずそばで見る。

- 日焼け止めを塗ってから虫よけを塗る。
- 白っぽいシャツを着る。花柄や黒い服をさける。
- 薄手の長袖や靴下で、手足を露出しない。
- ハチに刺され、吐き気・めまい・じんましん・息苦しさを感じた場合はすぐに病院へ。

- こまめに水分補給、風通しの良い服装や帽子の着用。
- 汗をかかなくなる、元気がない、ふらつき、顔色が赤い(青い)などには要注意。
- 短時間でも車内に子どもを残して離れない。



- 地面をはだしで歩かせない。
- 外遊びの時間を工夫する。
- ライターやたばこの管理に注意。
- 花火のときは、着衣着火に注意し、露出の多いサンダルなどはさける。

**元気がみつかるところ
「ほらんカフェ」**

「工房赤平虹の架け橋」の通所者がカフェスタッフをつとめており、誰もが気軽に参加できるコミュニティカフェです。手づくりスイーツを味わいながら健康について楽しくお話ししませんか。

日 時 8月9日(木) 14:00～16:00

場 所 あかびら市立病院 かあさん食堂「ぼらん亭」

テ マ 「道民笑いの日 お笑いDVDで大爆笑！」