



# さわやか

北海道対がん協会札幌検診センター

## バスツアー検診を受けませんか？

札幌検診センター⇔赤平市役所 無料送迎！

と き **9月17日・18日**

7:30～市役所前出発 ※帰りは14:30頃の予定です。

受付期間 **8月24日(月)～8月28日(金)**

※8:30から17:00まで

健康づくり推進係 ☎ 32-5665



市民健康ガイド

検診の種類	対象(赤平市民)	国民健康保険	後期高齢者保険	その他の保険	非課税世帯
特定健診(血液検査等)	40歳～74歳	1,000円	/	ご加入の医療保険者へお問合せください	1,000円
健康検査	75歳以上 定期的に通院していない方				500円
がん検診	胃がん	1,500円	2,000円	2,000円	500円
	肺がん・結核検診	500円	500円	500円	
	喀痰検査	1,000円	1,500円	1,500円	
	大腸がん	500円	1,000円	1,000円	
	子宮けい部がん	女性20歳以上 昨年度受診者は自費	1,500円	2,000円	2,000円
乳がん (マンモグラフィ併用)	女性40歳以上 昨年度受診者は自費	1,000円	2,000円	2,000円	1,000円

\*バスツアー検診では、赤平市国保加入者以外の方も特定健診を受けられる場合があります。

\*その他、前立腺がん検診・卵巣超音波・骨検診・内臓脂肪測定も受けられます。

また、昨年乳がん検診や子宮がん検診を受けた方で、今年も受診を希望する方は、全額自費で受けることができます。詳細については申込み時にご確認ください。

\*市民税非課税世帯・生活保護の方は、申込み時にお申し出ください。課税状況確認同意書を提出していたら、確認ができ次第、検診料金を減額します。

## 保健所からのお知らせ

申込み・問合せ 滝川保健所 ☎24-6201

事業名	実施時間	場所
こころの健康相談	8月13日(木) 14:00～16:30	滝川保健所・砂川ふれあいセンター
ひきこもり家族交流会	9月4日(金) 13:30～15:00	滝川保健所

今月の  
お知らせ



## 夏に流行る病気

### ◎ヘルパンギーナ 1～4歳に多い

こんな病気

急に高熱が出て、のどの奥に水ぼうがができる病気。

☆のどが腫れて痛み、水ぼうがかいようとなり痛みが強い。  
☆2～3日で熱は下がり、水ぼうも約1週間で治る事が多い。

#### ホームケア

- ★水分補給を第一に、少しずつ何度にも分けて与える。
- ★熱いものや、すっぱいものなどは避け、やわらかいものを与える。食事の後は口をゆすぐなどして、きれいにする。
- ★2～4週間は便からウイルスがでているので注意する。

### ◎アデノウイルス（プール熱） 幼児に多いが、プールを介して小学生でも流行する

こんな病気

急に高熱が出て、頭痛や食欲不振を伴う事が多い。のどが赤く腫れ、白目やまぶたの裏が赤くなる病気。

☆熱は3～4日続き、症状は1週間位で軽くなることが多い。  
☆眼の症状（充血・痛み・涙目等）が強いのが特徴。眼の症状は片方から始まり、もう片方に出現する。  
☆眼やのどの分泌物を解して感染するため、夏はプールを介して流行する。

#### ホームケア

- ★のどの痛みや高熱がでるため脱水症状に注意する。水分をこまめにとり、喉ごしのよいものを与える。
- ★兄弟がかかったら、洗面器やタオル、食器は別にし、石けんでしっかりと手を洗う。
- ★症状が消えても、2週間程度は便や唾液の中にウイルスがいるので、トイレの後やオムツ交換後には石けんでよく手を洗う。

## こんにちは！食改さん

（食生活改善推進協議会）

### 「ヘルスサポーター」養成講座参加者募集

ヘルスサポーターとは、「自分の身体状況や生活スタイルを見直し健康づくりを実践して、自分の健康を達成させる人」をいいます。さあ、あなたも、ヘルスサポーターをめざしませんか？

- 日時 平成21年9月9日(木) 10:00～15:00(受付9:50から)
- 内容 講話と調理実習
- 場所 東公民館 第二会議室
- 定員 15名
- 受講料 無料
- 申込み締切 8月25日(火)まで
- 申込先 健康づくり推進係（市役所内） ☎32-5665

（このコーナーでは食生活改善推進協議会が食による健康をテーマに、定期的に情報を発信します）

問合せ 健康づくり推進係 ☎ 32-5665 ☎ 34-4188