

今月の
お知らせ

今年も受けましょう！がん検診

新型コロナウイルス感染症の影響で、がん検診を控えていますか？コロナ禍においても、がんの早期発見の重要性は変わりません。がんが進行してから見つかったら、その後の治療に影響する可能性があります。医療機関では感染症対策をしっかりとっていますので、がんの早期発見のためにも検診を受けましょう。

検診の種類	検診の内容	対象	検診料金	検診病院	申込先
肺がん	胸部レントゲン検査	30歳以上の方	各500円 ※胃カメラ希望の場合は別途料金がかかります。	あかびら市立病院	あかびら市立病院在宅医療・健診センター ☎32-3211 電話申込可
胃がん	バリウム検査または胃カメラ				
大腸がん	便潜血検査				
子宮頸がん	子宮頸部細胞診	20歳以上の女性 ※昨年度、市の助成を受けた受診者は対象外。	500円	神部クリニック（滝川市）	健康づくり推進係 ☎32-5665 電話申込可
乳がん	マンモグラフィ検査	40歳以上の女性 ※昨年度、市の助成を受けた受診者は対象外。	500円	そらちクリニック（滝川市）	健康づくり推進係 ☎32-5665 電話申込可

献血車ひまわり号がやってきます！



献血車ひまわり号が右表の日程で市内を巡回します。皆様のご協力をお願いします。

日程	場所	時間
11月19日(木)	赤平市役所	10時00分～13時20分
	あかびら市立病院	14時30分～16時30分
11月20日(金)	ふれあいホール前	10時00分～11時20分
	株式会社いたがき	12時30分～13時30分

献血をすると後日、血液検査結果が郵送されるので定期的な健康管理ができます。この機会に献血で健康チェックをしてみませんか。

今年度限定でインフルエンザ予防接種費用助成が拡大しています。詳しくは10月号広報をご覧ください。



市民健康ガイド

インフルエンザにかからないために

12月頃からインフルエンザの流行シーズンを迎えます。新型コロナウイルス感染症が流行しているなか、どのような対策をしたらよいのでしょうか？

「かからない」

★手洗い、うがいをこまめに

ウイルスは石けんに弱いので、「石けんを使って」爪の間、指と指の間、手首もしっかりと洗いましょう。うがいの習慣も有効です。



★からだの調子を整える

免疫力が弱っているとインフルエンザに感染しやすくなります。十分な睡眠とバランスの良い食事を心がけ、免疫力を高めましょう。



★室内の換気や湿度に注意

換気により室内のウイルスが減ります。乾燥していると、のどの粘膜の防御機能が低下するため、湿度は50～60%を目安にしましょう。



★流行前に予防接種を済ませる

予防接種は発症する可能性を減らし、もし発症しても重症化するのを防ぎますので流行前に予防接種を済ませましょう。



「うつさない」

★咳エチケット

- 咳、くしゃみをするときは、マスクやティッシュ、ハンカチ、袖を使って口や鼻を押さえる。（電車や職場、学校など人が集まる場所では特に。）
- マスクは鼻からあごまでを覆って、隙間ができないようにする。
- マスクの表面は、汚れていると考え触らない。
- 触った場合は手を洗う。



元気がみつかる場所

「ほほカフェ」

誰もが気軽に参加できるコミュニティカフェです。美味しいコーヒーを飲みながら健康について楽しくお話しませんか。

日時	11月12日(木) 14:00～15:00
場所	あかびら市立病院 かあさん食堂「ぼらん亭」
テーマ	「お口の健康・健康百歳体操」