健診・検診で自分の健康を見直しませんか

各種検診・健診を受けましょう

市では平成21年度に実施する健診･検診の申し込みのとりまとめを行います。

毎年受診されている方はもちろん、「健康だから」「今まで受けたことがないから」といってこれまで受診しなかった皆さんも、検診を受けて自分の健康を見直してみましょう。

市の検診を受診しない方も回答をお願いします

市では今月、平成21年度に実施予定の特定健診、後期高齢者健診、ヤング健診、結核検診、がん検診の申し込みについて、各区長さん、隣組長さんに配布・回収をお願いしました。

この申し込みは、市民の皆さんの検診受診状況の把握のため、市で実施する検診の受診希望を取りまとめるとともに、「他の検診等を受ける」、「今年は検診を受けない（理由）」についても、あわせて取りまとめます。

大変お手数ですが、**市の検診を受けない場合も必ずご記入のうえ、申込書の提出をお願いします。**

年に一度はがん検診を

がん検診は、初めて受けた方や久しぶりに受けた方からがんが発見されるケースが増えています。

また、若年層での発見も見受けられます。1時間程度、検診によってはごく短時間で終了しますので、1年に一度はがん検診を受けましょう。

特定健診・後期高齢者健診は継続受診が効果的

特に自覚症状がなくても40歳を過ぎると血液検査数値などに黄色信号が灯り始めます。そのような変化を見逃さず生活習慣を見直すことで、服薬などの治療を遅らせることができます。これまで受けてきた方は引き続き、まだ受けたことがない方はこれから健診を受け始めましょう。

21年度は今年度に比べ、血液検査項目を10項目増やす予定です。また、心電図・眼底・貧血検査も希望によって追加受診が可能です（受診者負担金をいただきます）。検査には多少時間がかかりますが、体の休養も含めて健診を受診しましょう。

お問い合わせ
保健福祉課 健康増進係
☎㊷3111　内線182

平成21年度実施予定の健診・検診 ※年齢は平成22年3月31日現在で起算

健診（検診）名	内容	対象者
特定健診	問診、身体測定、尿検査、血液検査、診察など	・平成21年4月1日現在、国民健康保険に加入している40～74歳の方（昭10.4.1～昭45.3.31生まれ） ・40歳以上で生活保護受給者
後期高齢者健診	問診、身体測定、尿検査、血液検査、診察など	・75歳以上の方（昭10.3.31以前生まれ） ・65歳以上で長野県後期高齢者医療制度に加入している方
ヤング健診	問診、身体測定、尿検査、血液検査、視力検査、歯科検診	18歳～39歳の方（昭45.4.1～平4.3.31生まれ）
結核検診	レントゲン間接撮影	65歳以上の方（昭20.3.31以前生まれ）
胃がん検診	バリウムによるX線撮影	35歳以上の方（昭50.3.31以前生まれ）
大腸がん検診	便潜血反応検査	40歳以上の方（昭45.3.31以前生まれ）
肺がん検診	レントゲン間接撮影	40歳～64歳の方（昭20.4.1～昭45.3.31生まれ）
前立腺がん検診	採血による腫瘍マーカー検査	50歳以上の男性（昭35.3.31以前生まれ）
乳がん検診	視触診（超音波）	30歳以上の女性（昭55.3.31以前生まれ）
	マンモグラフィー	40～74歳で偶数年齢の方（昭10.4.1～昭45.3.31生まれ）
子宮がん検診	細胞診による検査	20歳以上の女性（平2.3.31以前生まれ） ただし、65歳以上（昭20.3.31以前生まれ）は奇数年齢の方

※人間ドック補助金については、下記までお問い合わせください。
●**国保加入者**…市民環境課国保年金係　☎62－3111　内線153、154
●**後期高齢者**…保健福祉課健康増進係　☎62－3111　内線182

まずは通常のインフルエンザ予防から

「新型インフルエンザ」に備えましょう

皆さんは『新型インフルエンザ』を耳にしたことがありますか。

近年、世界中で「新型インフルエンザ」流行の危険が心配されています。通常のインフルエンザウイルスから変異するこのウイルスには免疫がなく、いつ、どこで発生するか予想もつかず、発生すれば短期間で世界中に大流行する恐れがあります。

もし流行してしまった時にきちんと対処できるよう、今から新型インフルエンザをよく知っていただき、できる限りの備えをしておきましょう。

「新型インフルエンザ」とは？

近年、東南アジアを中心に、鳥から人への鳥インフルエンザの感染が発生し、死者も多数出ています。

このように鳥などから人に感染したインフルエンザウイルスが、人から人に感染しやすいように変異すると、新しい型のウイルス（新型インフルエンザ）として人に重大な症状を引き起こします。

想定される感染経路

◇飛沫感染
感染者の咳やくしゃみの中に含まれるウイルスを吸い込むことで感染します。

◇接触感染
ドアノブや手すりなどを介して、ウイルスのついた手で目・鼻・口に触れることで感染します。

※これらは現時点で予想されるもので、実際は他の経路から感染する可能性もあります。

国や県の対策は？

国では発生に備え「新型インフルエンザ行動計画」を策定。対策全般の方針を示すとともに、検疫対策、ワクチン研究開発等の対策を進めています。

県でも薬の備蓄を行うとともに、行動計画を作成。今後、市町村や関係機関と連携し更に取り組みを推進していく予定です。

また、厚生労働省ホームページにおいて、新型インフルエンザについての最新情報が提供されています。これらをご覧いただくなどして、万が一発生したときに被害が拡大しないよう、準備していただくようお願いします。

お問い合わせ
保健福祉課 健康増進係
☎㊷3111　内線182

もし新型インフルエンザが発生したら・・・

●４人に一人が感染。免疫がなく通常のインフルエンザに比べ重症化し、死者も増える。流行は８週間程度続くと予想される。
●学校や保育園等は、感染予防のため臨時休校に。
●職場では、従業員やその家族の感染などにより最大４割程度が出勤できなくなる。物流の停滞により食料品や生活関連物資の不足が予想され、経済活動の大幅な縮小を余儀なくされる。

「万が一」に備え
食料品・日用品等の備蓄を

ウイルスの流行が発生すると、感染を防ぐため外出することができなくなります。このような事態に備え、最低限（2週間程度）の食料品等の備蓄をしておきましょう。

新型インフルエンザの予防方法は？

新型インフルエンザの予防にも、まずは以下のように通常のインフルエンザ、かぜの予防方法を習慣づけることが大切です。

■マスクを着用する
・咳やくしゃみの飛沫を吸い込んだり、ウイルスの付いた手が鼻・口に触れるのを防ぎます。
・マスクは一人当たり20～25枚程度必要と見込まれます。（流行期間は８週間を想定）

■手洗い・うがいをこまめにする
・石けんを良く泡立てて、手首・手のひら・手の甲、指の間、爪の間まで念入りに洗いましょう。

■不要不急の外出を控える
・新型インフルエンザは、人と人が接触することにより感染が拡大します。人との接触を避けるため、不要不急の外出はできるだけ控えましょう。