

# 各種健(検)診 令和7年1月31日(金)まで 特定健診 令和7年2月28日(金)まで延長

市に住民登録がある方は、期間内に1回受診できます。対象年齢など、詳しくは市ホームページをご覧ください。

※大腸がん検診、前立腺がん検診、肝炎ウイルス検診は、特定健診と同時受診する場合のみ2月28日(金)まで受診可

☑ 胃がん検診(胃内視鏡検査)、大腸がん検診、子宮頸がん検診、乳がん検診(マンモグラフィ検査)、前立腺がん検診、肝炎ウイルス検診、特定健診(市の国民健康保険に加入中の40歳~74歳の方)、長寿健診(県の後期高齢者医療被保険者証の適用を受けている方)

受診方法 契約医療機関に直接予約し、受診日に受診券と健康保険証を持参 ※年度途中に転入した・受診券を紛失した方も受診できます。

◎メタボ解消サポート(特定保健指導) 特定健診の結果、生活習慣病のリスクが高いと判定された方には特定保健指導の通知を送付します。保健師・管理栄養士などが無料で健康づくりをサポートします。

☎ 健康づくり支援課 ☎04-7185-1126



▲市HP

# 献血・骨髄ドナー登録にご協力を

日本赤十字社(☎0120-892-760※月~(金)9時~17時)に電話または献血ウェブ会員サービス「ラブラッド」で予約が可能です。

☎ 12月26日(木)①10時~11時45分②13時~16時

※ドナー登録は①11時15分まで②15時30分まで

☑ 市役所本庁舎ロビー

☑ 男性45kg以上・女性40kg以上で16歳~69歳の方

※65歳以上の方は60歳~64歳の時に献血経験がある方

☑ 献血カード(お持ちの方)、本人確認書類(マイナンバーカード・健康保険証など)

☎ 社会福祉課・内線377



▲ラブラッド



## 12月 | 健康教室

### ◎心の健康に関する教室

教室名	日時
アルコール教室	6日(金) 14時30分~16時
心の健康クラブ	16日(月) 14時~16時

☑ 保健センター

☎ 障害者支援課・内線475

### ◎遊具うんどう教室

日にち	場所
11日(水)	布佐南公園
17日(火)	湖北台中央公園
20日(金)	天王台西公園

時間 10時~11時※雨天中止

☎ 高齢者支援課・内線413

## ノロウイルスに注意

嘔吐や下痢の症状がある場合は、ノロウイルスなどの感染性胃腸炎を疑いましょう。ノロウイルスは感染力が強く、食べ物や嘔吐物から感染し、学校や施設などで集団感染を起こすことがあります。感染したときは脱水症状に注意し、自己判断で市販薬を服用せず、速やかに医療機関を受診しましょう。乳幼児や高齢者など、免疫力が低い方は重症化する場合もあるため、特に注意が必要です。

◎予防法 ①小まめに念入りな手洗い…帰宅後、調理の前後、トイレの後、おむつの交換後、ごみや嘔吐物の処理後など、せっけんを使いしっかり洗う ②食品はしっかり加熱…食品(特にカキなどの2枚貝)は中心部まで火が通るように十分加熱する ③便や嘔吐物に直接触れない…感染者の便や嘔吐物を処理する際は、マスク、手袋、使い捨てエプロンを装着する

※ノロウイルスにアルコール消毒は効きません。消毒には次亜塩素酸ナトリウムが有効です。消毒薬の作り方は、市ホームページをご覧ください。

☎ 健康づくり支援課 ☎04-7185-1126



▲市HP



## 健康メモ No.472

### 健康診断のお勧め

皆さんは健診(健康診断)を受けたことはありますか? 「特に調子の悪いところはないから私は大丈夫」と思い、健診から遠ざかっている方も多いのではないのでしょうか。

健診は、健康状態をチェックし、病気を予防・早期発見することを目的としています。特に、高血圧、脂質異常症、糖尿病などに代表される生活習慣病や、そこから発展する心臓病、脳卒中などの疾患のリスクを把握することは、その後の早期発見・治療を始めるきっかけにつながります。また、自分の健康状態を把握し、健康的な生活習慣を維持でき

れば、健康寿命を延ばし生活の質を向上させることにもつながります。社会保険の被扶養者は、年度内に健診を受けましょう。40歳以上で国民健康保険被保険者証をお持ちの方は令和7年2月28日(金)まで特定健診を、後期高齢者医療被保険者証をお持ちの方は令和7年1月31日(金)まで長寿健診を、市内医療機関で行っています。まだ健診を受けていない場合は、この機会に受診をお勧めします。

佐藤内科医院 佐藤 昭宏  
☎ 健康づくり支援課 ☎04-7185-1126

## 認知症の人の家族のつどい「あびこ」

☎ 12月11日(水)13時30分~14時30分 ☑ けやきプラザ

☑ 介護方法や日頃の悩みなどの情報交換

☑ 認知症の方を介護している家族・介護経験者 費 無料(申込不要)

☎ 高齢者支援課・内線382

### 広告

## 広告掲載枠

会社やお店のPRにご活用ください

※紙面でのみ掲載しています(ホームページでは非表示)。

規格 縦11.5cm ×横8cm

掲載料 1枠2万円(最大3枠)

☎ 秘書広報課広報室 ☎04-7185-1269

## 広告掲載枠

会社やお店のPRにご活用ください

※紙面でのみ掲載しています(ホームページでは非表示)。

規格 縦11.5cm ×横8cm

掲載料 1枠2万円(最大3枠)

☎ 秘書広報課広報室 ☎04-7185-1269

## 広告掲載枠

会社やお店のPRにご活用ください

※紙面でのみ掲載しています(ホームページでは非表示)。

規格 縦11.5cm ×横8cm

掲載料 1枠2万円(最大3枠)

☎ 秘書広報課広報室 ☎04-7185-1269