

保健のお知らせ

特定健診の受診はお早めに

現在、各保健センター、住民センター等の集団検診会場で実施している40歳から74歳のすべての方を対象にした特定健診は、10月19日で終了します。健康維持のために忘れずに受診しましょう。

なお、特定健診は、集団検

診終了後も市と契約した医療機関で12月末まで受診することが出来ます。

詳細は、広報8月号16ページまたは対象者の方へ送付した「平成22年度検診のお知らせ」をご覧ください。

◎問い合わせ：

国保年金課国保年金係
☎(55)5106

献血協力のお願い(10月)

献血の際は、献血カード、献血手帳または本人確認のできる証明書(運転免許証・健康保険証)等をご持参ください。

○日時

期日	実施時間	場 所	地域
1日 (金)	9:30~12:30	福島介護福祉専門学校	二本松
	13:30~15:00	安達地方広域行政組合消防本部	
	15:30~17:00	(株)マルコ物流	
19日 (火)	14:00~15:30	(株)東邦銀行二本松支店	安達
	16:00~17:00	コーミ金属(株)福島支店	
22日 (金)	10:00~17:00	(株)ヨークベニマル 二本松インター店	二本松
26日 (火)	14:00~17:00	社会保険二本松病院	

※会場の都合により実施時間を変更する場合があります。

◆福島介護福祉専門学校(1日)、安達地方広域行政組合消防本部(1日)、社会保険二本松病院(26日)の会場では、骨髄バンク登録も行っておりますのでご協力をお願いします。

◎問い合わせ…健康増進課予防係 ☎(55)5109

そのせき、結核ではありませんか？

結核は過去の病気ではありません。県内では、平成21年に236の方が新たに結核を発症しています。

そのうち、約6割が60歳以上の方です。《平成21年：155人(65.7%)》

結核は人から人にうつる感染症です。結核だと気づかずに周りの人々にうつしてしまうことがあります。

結核は、早期発見・早期治療により治すことができます。



結核はどんな病気？

結核とは、結核菌によって主に肺に炎症を起こす病気です。

結核を発病している人のせきやくしゃみには、結核菌が含まれています。このしぶきの水分が蒸発して、結核菌だけが空気中にたどって飛び、それを周りの人が吸い込むことによってうつります。

「結核かな？」と思ったら、医療機関を受診しましょう。

空気感染を防ぐために、せきが出る時は、マスクをつけましょう。

結核は、6～9カ月間毎日きちんと薬を飲めば治ります。治療の途中で服薬をやめしまうと治らないどころか、菌は耐性菌となり、時には薬が全く効かない多剤耐性菌になることもあります。

こんな時はすぐに病院へ！ 重症になる前に早期に受診しましょう。

長引く咳(2週間以上)、タンが出る、長引く(体の)だるさ、長引く微熱、胸の痛み、体重減少

発見されにくい高齢者の結核

65歳以上の方は、年に1回胸部レントゲン検査を受けましょう。また、健診等で胸部レントゲン検査の精密検査が必要となった場合、自覚症状がなくても必ず受診しましょう。

咳・タンなど目立った症状があらわれにくいのが、高齢者の結核の特徴です。食欲がない・元気がない・体重減少・微熱などの症状しか出ない場合があります。日頃から健康状態に注意しましょう。

生後6カ月までにBCG接種を受けましょう！

BCGは、結核に対する免疫をつけて、乳児の重症化を防ぐ予防接種です。

生後6カ月までに、必ずBCG接種を受けましょう。

◎問い合わせ…県北保健所医療薬事課感染症予防チーム ☎024(534)4113

こころの健康相談

職場や地域社会・家庭の中でのストレス等の影響で、心の悩みを抱えている方の相談の場として、臨床心理士による相談を次の日程で実施します。秘密は厳守しますのでお気軽にご相談ください。

開催日程

日 程	時 間	場 所
10月29日(金)	13:30~16:30	安達保健福祉センター
11月8日(月)		二本松保健センター
11月29日(月)		安達保健福祉センター
12月6日(月)		二本松保健センター
3月4日(金)		安達保健福祉センター

相談時間：1時間程度

相談料：無料

申込方法：予約制です。相談の1週間前までにお申し込みください。

◎問い合わせ・申し込み…

健康増進課予防係 ☎(55)5109

講 師 県立医科大学附属病院
精神科医師

「心と体の不調サイン」

二本松保健センター
午後7時~8時30分

② 10月26日(火)

「より良い睡眠をとるために」

東和保健センター
午後2時~3時30分

① 10月14日(木)

日時・会場・内容

自分自身や家族、身近な人のこころの健康をいっしょに考えてみませんか。

こころの健康づくり講座

日本脳炎の定期予防接種が再開されます

日本脳炎の予防接種は、平成17年5月30日から、積極的な接種勧奨を差し控えていましたが、この間接種できなかった方に対しての方針が最近になって厚生労働省から示され、接種が再開される見込みとなっています。詳しくは、今後広報等にてお知らせします。

◎問い合わせ：

健康増進課予防係

☎(55)5109

インフルエンザの予防などについて

昨年から今年にかけ大流行した新型インフルエンザは、季節性インフルエンザと同様の動向になりつつありますが、インフルエンザの流行シーズンを迎え、再流行の可能性もあることから、予防のために手洗いやうがい等の対策をお願いします。

手洗い・うがいをしっかり

手から鼻・口へウイルスを運んでしまっ、感染することがあります。特に手洗いは石けんを使って、こまめにしっかり行ってください。

せきエチケット

- ・熱やせき、くしゃみといった症状があるときは、人にうつさないためにもマスクを着用してください。
- ・マスクをしていないときに咳やくしゃみをする時は、ティッシュなどで口と鼻をおおい、顔を他の人に向けずに、できれば1メートル以上離れましょう。
- ・鼻汁・タンなどを含んだティッシュは、すぐにゴミ箱に捨ててください。

規則正しい生活を

インフルエンザにかからないため、かかっても早く治すため、適切な栄養、適度な運動、十分な休養で、からだの調子を整えておきましょう。

食料・日用品の備蓄を

流行期の外出を少なくするため、また調子の悪いときに外出しなくていいように、保存できる食べ物や毎日使うものを備蓄(最低2週間分)しておきましょう。

「かかったかな」のサイン

- ・急な発熱(38~40度)・せき、咽頭痛、悪寒、頭痛、筋肉痛、下痢・潜伏期間は1~7日間
- ・有症期間は3~7日程度
- ※風邪は、のどの痛みや鼻水で始まり、その後に徐々に熱が上がるという違いがあります。

症状が出たときの行動

- ・感染拡大防止のため、医療機関に事前に電話などで受診方法などを確認したうえで受診しましょう。
- ・受診する際には、必ずマスクを着用しましょう。

助け合いの輪をつくっておきましょう

インフルエンザが流行した場合、一人暮らしのお年寄りなどは、まわりの人たちが助けてあげる必要があります。連絡法などを今から確認しておきましょう。

◎問い合わせ…健康増進課予防係 ☎(55)5109



新型インフルエンザ予防接種について

予防接種法の改正に伴い、新型インフルエンザの予防接種が10月1日より次のとおり実施されます。
高齢者インフルエンザ予防接種もあわせて実施します。

対象者 全国民(優先接種対象者はありません。)

※接種費用等の詳細については、
後日お知らせします。

ワクチン

- ①インフルエンザHAワクチン(3価ワクチン)
 - ②A型インフルエンザHAワクチン(H1N1株)(1価ワクチン)
 - ③アレパンリックス(H1N1)筋注(GKS社製ワクチン)
- ※①は季節性と新型インフルエンザの混合ワクチン、②と③は新型インフルエンザのワクチン
※高齢者インフルエンザ予防接種対象者は、①のワクチンを接種することとなります。

◎問い合わせ…健康増進課予防係 ☎(55)5109

検 診 結 果 説 明 会 ～検診後のアフターケアを忘れずに！～

検診の結果はいかがでしたか？

検診結果を有効に活用していただくきっかけづくりの一環として、下記のとおり『検診結果説明会』を開催します。医師、栄養士、歯科衛生士、運動指導士による健康講話があり、健康についてより深く学びながら、生活習慣の改善方法などを考える機会としてご利用いただけます。お気軽にご参加ください。

日時・場所

<東和地域>

開催日	受付時間	場 所	内 容
10月25日(月)	9:15～11:00	木幡住民センター	結果の見方説明・個別相談
10月25日(月)	13:15～15:00	戸沢住民センター	結果の見方説明・個別相談『試食提供』
10月27日(水)	9:15～9:30	太田住民センター	結果の見方説明・個別相談『栄養講話』
10月27日(水)	13:15～13:30	東和保健センター	医師講話(LDLコレステロールについて)
11月8日(月)	18:30～18:45	東和保健センター	結果の見方説明・個別相談 『歯科講話／支援』『運動講話／実技』

<二本松地域>

開催日	受付時間	場 所	内 容
10月28日(木)	9:15～11:00	石井住民センター	結果の見方説明・個別相談
10月29日(金)		塩沢住民センター	結果の見方説明・個別相談
11月2日(火)	9:15～9:30	福祉センター	結果の見方説明・個別相談『栄養講話』
11月5日(金)	13:15～15:00	杉田住民センター	結果の見方説明・個別相談『試食提供』
11月8日(月)	9:15～11:00	大平住民センター	結果の見方説明・個別相談
11月12日(金)		岳下住民センター	結果の見方説明・個別相談
11月17日(水)	13:15～13:30	二本松保健センター	医師講話(LDLコレステロールについて)
11月30日(火)	18:30～18:45	二本松保健センター	結果の見方説明・個別相談 『歯科講話／支援』『運動講話／実技』

- 申 し 込 み**
- ①医師講話、栄養講話、運動・歯科講話／支援の日程に参加される方は、前日までに健康増進課にご連絡ください。
 - ②個別相談の日程に参加される方は、申し込みは必要ありません。

持参するもの ①結果通知書 ②健康手帳(お持ちの方のみ)

- そ の 他**
- ①どの地域(地区)の方でも参加できます。
 - ②上記の日程で都合が悪い場合は、各保健センターで結果の説明を随時受け付けていますので、下記まで電話でご連絡のうえお越しください。
 - ③安達地域は11月～12月、岩代地域は12月に開催予定です。

◎問い合わせ…健康増進課予防係 ☎(55)5109