

《11月》まちの健康情報

□高齢者インフルエンザ予防接種・日程変更のお知らせ

10月号広報でお知らせしました「高齢者インフルエンザ予防接種」について、下記の指定医療機関の下線の曜日、時間帯の変更がありましたので、お知らせします。

医療機関	変更前		変更後		予約受付時間 (平日)
	実施曜日	受付時間	実施曜日	受付時間	
町立病院 ☎82-2181	木・金	13時10分 ～14時30分	木・金	①13時10分～14時30分 ②15時10分～16時30分	要予約 14時～16時
北海道リハビリ ☎84-1905	月～金	9時～11時	月～木	14時～15時	要予約 13時～16時

※生田医院は、新型コロナワクチン接種、インフルエンザワクチン接種ともに今年度は行わないこととなりました。

□婦人科バス健診 申し込み締め切り：11月5日(水)

対象	今年度40歳以上の偶数年齢の方 ※76歳以上の偶数年齢の方は無料		
日時	12月3日(水) 役場前11時出発	会場	札幌がん検診センター
内容	①乳がん検診(マンモグラフィー検査)：2,000円 ※視触診検査はありません ②子宮頸がん検診(子宮頸部細胞診)：1,200円 ③大腸がん検診(便潜血検査法=2日分の便を提出)：500円 ※オプション検査(76歳以上の偶数年齢の方も有料) 乳房エコー検査(5,665円)・子宮エコー検査(1,100円)・HPV検査(5,500円)		

□国民健康保険加入中の方へ 通院時の血液データを確認していますか？

通院先で定期的に血液検査を実施している方は、検査データを提供していただくことで、特定健診を受けた、と見なすことができ、町で情報を保管の上、必要に応じ保健指導を行っています。

長年の高血圧や高血糖などの生活習慣病の積み重なりが血管を傷め、動脈硬化につながります。いま一度血液データを見直してみませんか？

継続して血液検査を実施している場合は、経年比較し生活と関連付けて体の状態をご説明します。通院時の検査が特定健診の項目をすべて満たしているか確認し、生活改善に役立ててください。

※基本検査項目 身長・体重・腹囲・血圧・中性脂肪・HDLコレステロール・LDLコレステロール・肝機能(GOT・GPT・γ-GTP)・空腹時血糖値・HbA1c・尿検査(尿糖・尿蛋白)

□11月は糖尿病予防月間です！

糖尿病とは、血液中のブドウ糖(血糖)が多くなる病気です。ブドウ糖は生きるためのエネルギー源ですが、血液中に多く存在すると血管を傷付け、体のさまざまな場所で合併症を引き起こしてしまいます。日本人の糖尿病患者のうち、95%以上は食事や運動などの生活習慣が原因で発症に至っています。甘い物の取り過ぎや夕食後の間食、飲酒、朝食欠食、運動不足なども糖尿病につながりかねない習慣です。この機会に生活習慣について見直してみましょう。

□献血

日 時	会 場
12月4日(木)14時45分～16時30分	いきいき4・6

問い合わせ・申込先：健康子育て課 保健予防係 ☎82-5541