

年に1度は健康診査・がん検診を受けましょう

健康診査の申し込みはお済みですか？ 大切な家族・自分のために、定期的に健康診査を受けましょう

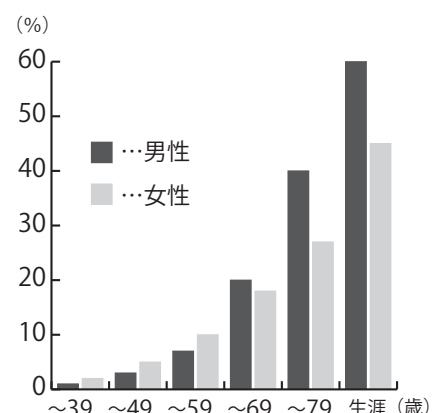
申込先およびくわしくは
健康課 健康推進係 ☎(21)2756

早期発見・早期治療が大切です

がん対策情報センターによると、年齢を重ねるにつれて、がんが診断される確率は上昇します。平成22年の調査では、生涯のうちにがんが診断される確率(表1)は男性60・0%、女性44・9%です。

日本人の2人に1人ががんにかかり、3人に1人ががんで命を落としています。しかし、がんは不治の病

表1: 生涯のうちにがんが診断される確率



ではありません。早期発見、早期治療をすることで、完治の可能性はさらに高くなります。

一つのがん細胞が1cmになるのに、例えば乳がんでは、約15年かかりますが、1cmから2cmになるのに2年もかかりません。1cm以下のがんは発見が難しく、1cmから2cmの間に発見されるのが早期のがんです。早期がんを見つけるためには、定期的に検診を受けることが大切です。

健康診査を受診しましょう！

集団健診は、市内各会場で年間84回実施しています。また、特定・はつらつ健診、歯科健診、子宮がん・乳がんの検診は、市内医療機関でも受診できます。受診できる項目については、表2をご確認ください。

申込みについては、健康課の窓口または電話でご連絡ください。予約可能な集団健診の日程、受診可能な医療

日本脳炎の予防接種を受けましょう



日本脳炎とは

日本脳炎とは、日本脳炎ウイルスの感染によって起こる急性脳炎で、デング熱のように蚊が媒介する感染症の一つです。豚などの体内でウイルスが増え、その豚などを刺した蚊に刺されることによって人が感染します。人から人に直接は感染しません。

7～10日の潜伏期間の後、主に高熱、頭痛、嘔吐、急激に意識がなくなる、けいれんを起こすなどの症状が現れます。発症した場合の致死率は20%を超えるとされており、回復しても後遺症が残る場合が多い恐ろしい病気です。

予防策は蚊に刺されないことと予防接種

日本脳炎は蚊によって運ばれる感染症のため、蚊に刺されないようにすることが予防策の一つです。日本

脳炎ウイルスを運ぶコダカアカイエカは活動範囲が広く、特に日没後に活発に活動するといわれています。夏季の夜間の外出を控えたり、蚊の侵入を防ぐために網戸を使用したりするなどの工夫をしましょう。

3歳になったら日本脳炎の予防接種を受けはじめましょう

日本脳炎の予防接種は、全部で4回の接種が必要です。

日本脳炎予防接種を受け始めるのに適しているとされているのは、3歳のお子さんです。下図のように、3歳になったらまず1回接種します。6～28日の間隔をおいて2回目の接種を済ませ、さらに1年ほどの間隔をおいて3回目の接種を済ませます(7歳6カ月になるまで3回分が公費で接種できます)。4回目は5年ほどの間隔をおいて9歳以降に接種して終了となります。

機関などをご案内の上、受診票をお送りします。どうぞお気軽にお問い合わせください。

がんにならないために

①禁煙

たばこを吸っている人は禁煙をしましょう。たばこを吸わない人も他人のたばこの煙をできるだけ避けましょう。

②節度ある飲酒

飲酒は1日1合以内とし、週に2日間は連続した休肝日を設けましょう。

③バランスの良い食生活

塩分を多く含む食品や料理に気

④日常生活を活動的に

少しの距離なら、車を使わず歩きましょう。運動できない時は、簡単なストレッチや筋力トレーニングなどでも効果的です。

⑤体重は適正な範囲に

ＢＭＩを25未満に保ちましょう。
※ＢＭＩとは体重(kg)÷(身長(m)×身長(m))で計算され、25を超えると肥満となります。

表2: 集団健診の項目と料金

健診項目	料金	対象者
特定健診(※)	無料	40歳以上
はつらつ健診	無料	後期高齢者医療保険加入中
一般健診	1,000円	19～39歳
胃がん検診	900円	40歳以上
肺がん検診	200円	40歳以上
大腸がん検診	500円	40歳以上
前立腺がん検診	500円	50歳以上の男性
子宮がん検診	600円	20歳以上の女性(偶数年齢)
肝炎ウイルス検診	無料	40歳以上
乳がん検診(超音波)	400円	30歳以上の女性
乳がん検診(超音波+マンモグラフィー)	1,000円	40歳以上の女性(偶数年齢)
骨粗しょう症検診	600円	20～85歳で5の倍数の年齢の女性
歯科健診	無料	19歳以上

※社会保険加入中の方は「特定健診受診券」が必要です。一部有料の場合があります

特例の対象者も公費で接種できます

平成17年5月に、日本脳炎の予防接種後に重い病気になった事例があったため、国は日本脳炎の予防接種を控えるようにしていた期間がありました。その後、新しい日本脳炎ワクチンが開発され、平成22年4月からは新しいワクチンで日本脳炎の予防接種を進めています。

平成17年から日本脳炎予防接種を控えていたために、予防接種を受けられなかった年齢の方は、「特例」として必要な回数分の日本脳炎予防接種を公費で受けることができます。対象となるのは、平成19年4月1日までに生まれた20歳未満の方です。20歳の誕生日の前日まで公費で

日本脳炎の予防接種を受けることができます。

今年度は4回目の接種について、主に高校2年生になる年齢の方に個別にお知らせしています。3回目までの接種が済んでいない場合は、済んでいない分も公費で受けることができます。お子さんの母子健康手帳で何回まで接種が済んでいるか確認してみてください。

※特例の対象者の接種間隔も基本は3歳の子どもと同様ですが、詳しくはお問い合わせください。

くわしくは
健康課 健康推進係
☎(21)2756

図: 予防接種の間隔

