

# 追加健診のお知らせ

4月から6月の早朝総合健診において受診できなかった方、無料クーポン券をお持ちの方、新たに受診を希望する方は、町福祉保健課健康対策班までお申し込みください。

健診の受診により健康ポイント事業の「健康ポイント」が付与されますので、この機会に受診しましょう。

## 早朝総合健診

実施日◆9月3日(日) 会場◆美郷町中央体育館 受付時間◆午前6時30分～午前8時30分 申込期限◆7月28日(金)

### ■特定健康診査(美郷町国民健康保険に加入している40歳以上75歳未満の方)

※社会保険から国民健康保険へ切り替えた方、転入などで新たに受診を希望される方も受診できます。また、全国健康保険協会(協会けんぽ)加入者の扶養家族の方(40歳以上75歳未満の方)も「受診券」を持参することで受診できます(一部自己負担あり)。なお、受診の際は健康保険証を忘れずにお持ちください。

### ■健康診査(後期高齢者医療制度加入者)

### ■がん検診等(下表のとおり)

※各健診の対象年齢は令和5年度末の年齢です。

項目	対象者	内容・方法	料金
肺がん・結核検診	40歳以上の方	問診・胸部レントゲン、問診結果によって痰の検査	500円
胃がん検診		問診・胃部レントゲン	1,200円
大腸がん検診		問診・2日分の便潜血検査	500円
前立腺がん検診	50歳以上の男性	問診・血液検査	500円
肝炎ウイルス検診	40歳、45歳、50歳、55歳、60歳、65歳、70歳 および希望者でこれまでに検査を受けたことがない方	問診・血液検査	無料
骨粗しょう症検診	20歳、25歳、30歳、35歳、40歳、45歳、 50歳、55歳、60歳、65歳、70歳の女性	問診・腕のレントゲン	600円
乳がん検診	40歳以上で偶数年齢の女性	問診・マンモグラフィ(乳房X線検査)	1,300円
風しん抗体検査	昭和37年4月2日から 昭和54年4月1日までに生まれた男性	血液検査	無料 (クーポン券必要)

## 乳がん・子宮がん検診

実施日◆10月24日(火)

会場◆美郷町中央体育館

受付時間◆正午～午後1時

申込期限◆7月28日(金)

※40歳以上の方には、2年に1回の受診をおすすめしています。該当年齢以外であっても、昨年度受診されていない方はぜひ受診してください。

項目	対象者	内容・方法	料金
乳がん検診	40歳以上で偶数年齢の女性	問診・マンモグラフィ(乳房X線検査)	1,300円
子宮がん 婦人科超音波検診	20歳から39歳までの女性、 40歳以上で偶数年齢の女性	問診・子宮頸部の細胞診・超音波検診	1,300円

がん検診の  
無料クーポン券を  
お持ちの方へ

肺がん・胃がん・大腸がん検診の無料クーポン券の有効期限は過ぎていますが、今回の追加健診日は有効となります。まだ受診されていない方は、この機会にご利用ください。

また、乳がん・子宮がん検診のクーポン券は医療機関でがん検診を受ける際にも利用することができます。詳しくは、クーポン券に同封している対象医療機関をご覧ください。

申・問●町福祉保健課 健康対策班 ☎0187(84)4900

# これからの時期は 熱中症に 注意が必要です!!



熱中症は暑さ等により体温の調節ができなくなる病気で、気温等の環境条件だけではなく、体調や暑さに対する慣れなども影響して起こります。気温がそれほど高くない日でも、湿度が高い日、風が弱い日、体が暑さに慣れていない時は注意が必要です。

このページを抜き取り、目に付くところに置いておきましょう!

## 水分補給が 予防の基本



出掛ける  
ときは  
忘れずに。



### POINT!

- のどが渇く前に水分補給をしましょう
- お風呂の前後や寝る前、起きたときにコップ1杯の水を飲みましょう
- 外出時は水筒等を忘れないようにしましょう

特にマスクを  
しているとき!

## 暮らしの工夫で 暑さを避けよう



日差しを  
避けよう!



### POINT!

- エアコン等で室温を28度以下にすることを意識しましょう
- 衣服の工夫や冷却グッズで熱を逃がしましょう
- 外出時は帽子や日傘で日差しを避けましょう

## 暑さに負けない からだづくりを



### POINT!

- しっかりと睡眠がとれる工夫をしましょう
- 暑いシーズンを迎える前から自宅等で適度な運動をしましょう
- たんぱく質とビタミン、クエン酸を取りましょう

## みんなで気に掛け、 声掛けを



### POINT!

- 隣近所等お互いに体調を気に掛け、声掛けをしましょう
- 軽度の体調不良は安静、冷却、水分補給をしましょう
- 頭痛や吐き気など様子がおかしければ119番通報しましょう