

● 集団健診(検診) は予約制



健康増進課  
☎027-220-5784

下表のとおり、集団健診(検診)を実施。全ての健診で事前の申し込みが必要です(先着順・定員あり)。会場ではマスクの着用を推奨しています。発熱や風邪の症状がある場合は、受診を控えてください。  
 ⑩本年度検診対象者(40歳以上。子宮頸がんは20歳以上。受診シールが届いた人)で未受診の人  
 ⑪保険証、受診シール、各検診費用

● 集団健診(検診) 日程 ※65歳以上の胸部検診は無料です。

日程	会場	当日受付時間	健 肝 胸 胃 大 前 子 乳							申込期間	申込先	
			健	肝	胸	胃	大	前	子			乳
9月 25日(月)	保健センター	12時45分~15時	×	×	×	×	×	×	○	○	9月7日(木)~15日(金)	保健センター ☎027-220-5784
5日(木)	隣保館		×	×	×	×	×	×	○	○	9月13日(水)~28日(木)	
10月 11日(水)	宮城公民館	8時30分~11時	○	○	○	×	○	○	×	×	9月15日(金)~29日(金) ※大腸容器は10月3日(火)9時30分~11時に宮城公民館で配付します	保健センター ☎027-220-5784
10月 14日(土)	保健センター	8時45分~11時	×	×	×	×	×	×	○	○	9月21日(木)~10月4日(水)	保健センター 電子申請のみ 
10月 18日(水)	大胡公民館	12時45分~15時	×	×	×	×	×	×	○	○	9月13日(水)~10月6日(金)	保健センター ☎027-220-5784

■ 9月はがん征圧月間

健康増進課  
☎027-220-5784

日本人の2人に1人はがんにかかるといわれています。一方、多くの研究成果から、がんは生活習慣の見直しにより予防が可能。また、がんになっても約半数は完治できます。予防や早期発見には健康的な生活習慣を心掛け、定期的に検診を受けることが大切です。がんを防ぐための新12か条を意識し、健康的な生活を送りましょう。

- ① たばこを吸わない
- ② 他人のた

ばこの煙を避ける③お酒はほどほどに④バランスの取れた食生活⑤塩辛い食品は控え目に⑥野菜や果物は不足にならないように⑦適度に運動⑧適切な体重維持⑨ウイルスや細菌の感染予防と治療⑩定期的ながん検診を⑪身体の異常に気がついたらすぐに受診を⑫正しいがん情報でがんを知ることから

■ いのちの大切さを考えて

健康増進課  
☎027-220-5787

● 9月は自殺予防月間  
毎年、多くの方が自ら命を絶っています。自殺は個人の意思や選択と思われがちですが、実際には複雑な要因から心理的に追い込まれた末の死といえます。一人で悩みを抱え込むと自殺するしかないと思ってしまうことも。その悩みを誰かに話すことで気持ちが軽くなります。一人で抱え込まず、周りの人に助けを求めてください。悩んでいるような人に気づいたら、まずは声を掛けて話を聞き、必要と感じたら専門の相談機関を紹介してください。  
 心の健康相談統一ダイヤル  
☎0570-064-556  
 群馬いのちの電話  
☎027-221-0783  
 ● いのちの大切さを考えるブックキャンペーン  
図書館に特設コーナーを設置します。  
 時(永明分館)9月13日(水)まで(清里分館)9月15日(金)~27日(水)

■ 市民健康講座 「うつ病について」

健康増進課  
☎027-220-5787

うつ病の基本的な知識とこころの健康について精神科医から学びます。  
 時9月28日(木)14時  
 場第二コミュニティセンター(保健センター内)  
 ⑩一般、先着60人  
 ⑪9月20日(水)までに保健予防課へ

■ 早期発見、早期治療で結核予防

健康増進課  
☎027-212-8342

● 今なお油断できない結核  
9月24日(日)から30日(土)は結核予防週間です。結核は結核菌によって肺に炎症が起こる病気。主な症状は2週間以上続く咳やたん、発熱です。昔の病気と思われがちですが、今も感染者は多く油断できません。本市の肺結核患者の半数は80歳以上が占めるほか、母国で感染した外国人が来日後に発病するケースも増えています。  
 ● 早めの受診と検診で早期発見  
2週間以上続く咳やたん、発熱がある場合は、いつもの風邪と決めつけず、早めに医療機関を受診してください。また、症状がない人も、早期発見や予防のため、年に一度は健康診断を受けてください。65歳以上の人は、結核健康診断の受診義務があります。本市の胸部(結核・肺がん)検診では、65歳以上の人は胸部X線(レントゲン)検査を無料で受けられます。日頃の健康管理が結核の予防につながります。適度な運動や十分な睡眠、バランスの良い食事を心がけましょう。  
 ● 乳幼児の重症化に注意  
乳幼児は結核が重症化しやすいため、BCG接種を受け、発病や重症化を防ぎましょう。

■ 禁煙チャレンジ塾

健康増進課  
☎027-220-5784

たばこの煙には多くの有害物質が含まれています。禁煙チャレンジ塾では、自分や周囲の人のため禁煙を考えている人を保健師がサポート。尿検査でニコチン代謝物の測定もできます。  
 時9月13日(水)・14日(木)、10月24日(火)・25日(水)のうち1時間程度  
 場保健センター

⑩市内在住・在勤で1カ月以内に禁煙したいと考えている人  
 ⑪各開催日1週間前までに健康増進課へ

■ 健康テレホン サービス

健康増進課  
☎027-234-4970

二次元コードから健康相談と過去の健康情報の検索ができます。  
**曜日・内容** = <月曜> ドライマウス・口腔乾燥症(火曜)もの忘れが気になったら<水曜> 高齢者の皮膚病<木曜> 歯が痛い時の応急処置<金曜> マンモグラフィ乳がん検診の勧め<土日曜> 犬にかまれたら  
**直接相談タイム(歯科)** = 歯科医師が直接相談。9月7日(木)19時30分~21時

■ 血糖値が気になる人の教室 ~食事と運動のコツ

健康増進課  
☎027-220-5708

糖尿病・慢性腎臓病の基礎知識や自宅でできる運動を学ぶほか、1日の塩分摂取量チェックで糖尿病予防に取り組みます。  
 時10月18日(水)・25日(水)、9時30分~11時30分  
 場第二コミュニティセンター(保健センター内)  
 ⑩市内在住で糖尿病や腎臓病の治療を受けていない74歳以下の人、先着20人  
 ⑪10月11日(水)までに健康増進課へ

健康手帳

びくう 好酸球性副鼻腔炎ってどんな副鼻腔炎?

大人になってからかかる、治りにくく再発しやすい副鼻腔炎です。ここ数年で増え、厚生労働省の指定難病の1つにもなっている珍しい病気です。  
 両方の鼻の中にニカワ状と表現されるネバネバした黄色い鼻水がたまり、鼻や副鼻腔の粘膜が炎症で腫れてできた鼻茸で鼻の中がいっぱいになり、ひどい鼻づまりが起きます。においも少しずつ分からなくなっていきます。この病気は副鼻腔炎の通常の治療では治りにくのが特徴です。

ただ、鼻水や鼻づまり、においが分かりにくいという症状は一般的な副鼻腔炎や花粉症も含めたアレルギー性鼻炎、風邪などでも起こる症状です。どれも耳鼻咽喉科の病気で早めの治療が大切なのは変わりありません。  
 まずは近くの耳鼻咽喉科専門医に相談してください。

前橋市医師会 廣瀬 理恵子