

## 2月の健康づくり

### ビート・コア・ウオーキング

有明優都戦略

- 日時 5日(火)、19日(火)  
午後7時～  
(準備運動を含め約1時間。雨天の場合は中止)
- 場所 運動公園内元気ロード
- 対象 誰でも
- 参加費 無料
- ☎保健センター ☎63-1133  
社会教育課 ☎63-1681



あなたの善意、お待ちしております  
**愛の献血**

- 19日(火)  
▽あらおシティモール  
午前10時～11時30分  
12時45分～午後4時  
※400mlのみ、体重50kg以上の人  
☎保健センター ☎63-1133

## 健康相談

心や体の健康について、困ったことや心配なことがある人は、気軽に相談ください。

- 12日(火)  
▽保健センター  
午前10時～10時45分
- 14日(木)  
▽中央公民館  
午前10時～11時30分  
☎保健センター ☎63-1133

## 麻しん・風しん(2・3・4期)、任意予防接種費用助成 実施期限はどちらも3月31日までです!

☎保健センター ☎63-1133

### 【麻しん・風しん(2・3・4期)】

麻しん(はしか)・風しん定期接種の対象者には昨年4月に通知をしていますが、接種は済みでしたか? 母子健康手帳や接種済証の有無を確認してください。

予防接種名	麻しん・風しん混合/麻しん単独/風しん単独
対象年齢 (本市に住民票があること)	2期:平成18年4月2日～平成19年4月1日生まれ 3期:平成11年4月2日～平成12年4月1日生まれ 4期:平成6年4月2日～平成7年4月1日生まれ

### ●接種回数と料金

接種期間内に1回、無料。

●注意 3月31日を過ぎてから接種を希望する場合は任意接種となり、自己負担になります。

### 【任意予防接種費用助成】子宮頸がん予防ワクチン・ヒブワクチン・小児用肺炎球菌ワクチン

- 助成対象者 本市に住民票がある対象年齢の人
- ・子宮頸がん…中学1年生～高校1年生に相当する年齢の人(高校2年生に相当する年齢の人は平成24年3月31日までに1回以上接種した人)
- ・ヒブ…生後2カ月～5歳の誕生日の前々日まで(追加接種は初回接種2回または3回目終了後、7～13カ月の間に接種することになりました。詳しくは保健センターにお問い合わせください)
- ・小児用肺炎球菌…生後2カ月～5歳の誕生日の前々日まで
- 注意 接種開始時期や接種ワクチンによって接種回数や接種間隔が異なります。詳しくはホームページをご覧ください。また、市外での接種を希望する場合は、まず保健センターまでご連絡ください。

### 【予防接種委託医療機関など】

ホームページをご覧ください。保健センターにお問い合わせください。

## 自分のため、家族のために

### 健康診断を受けましょう!

平成25年度分複合健診(集団)の申し込みができます

☎健康生活課保健センター ☎63-1133  
国保年金係 ☎63-1327  
高齢者医療係 ☎63-1420

申し込みは  
返信用封筒でOK!

申し込みが簡単です

受診は1日でOK!

集団特定健診・後期高齢者健診  
+集団がん検診など

## がん検診は愛する家族への贈り物!

series for Healthy life  
健康って気持ちいい!  
vol.35

☐ 本人の2人に1人ががんになり、3人に1人が亡くなる今、がんはとても身近な病気でもあります。がん検診を定期的に受け、がんがないことを確認することも、がんを早期発見・早期治療することも、自分のためだけでなく、愛する家族のためにもなります。まだ受けたことがない人も、がん検診を受けませんか。

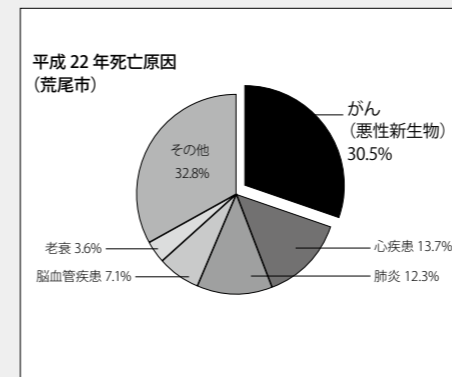
▶どのくらいの方ががんで亡くなっているの?  
市で、平成22年にがん(悪性新生物)が原因で亡くなった人は、220人です。これは亡くなった人全て(722人)の3割にのぼります(左グラフ)。また、がんで亡くなる人の割合は年々高くなっています。

▶多いのはどんながん?  
市で、がんが原因で亡くなった人のうち、かかった人が多いがんは、多い順に、男性で肺・肝・胃がん、女性で肺・胃・乳がんです。

▶がんは早く見つけると治るの?  
かつては不治の病と恐れられていたがんですが、医療技術の進歩で「治る病気」になってきました。早期発見・早期治療で生存率は高まります。胃がん・乳がんでは、早期発見・早期治療で生存率が100%近くになります。

がんを予防するためには、食生活、運動、喫煙などの生活習慣を見直すとともに、定期的ながん検診を受けることが大切です。

▶今のところ症状がないから大丈夫?  
早期のがんは自覚症状がほとんどないので、症状がなくても定期的ながん検診を受けることが大切です。症状が出る前のがんが発見された場合は早期のがんである割合が高く、症状が出てから発見された場合に比べて生存率に大きな差が出ます。



市では毎年5月にがん検診を実施しています。2月末頃、対象者に「平成25年度複合健診申込書」を郵送します。市のがん検診を受診するには、この健診申込書の提出が必要です。

☎保健センター ☎63-1133

対象者のいる世帯には、2月末頃までに申込書を郵送します。健診を希望する人は、必要事項を記入した申込書を3月11日(月)(必着)までに提出してください。

※医療機関で特定健診・後期高齢者健診を受診したい場合は、申し込みの必要はありません。後日、医療機関健診の受診券を送付します。

- 健診の種類
  - ①特定健診 ②後期高齢者健診 ③胃がん検診
  - ④大腸がん検診 ⑤肺がん検診 ⑥子宮頸がん検診
  - ⑦乳がん検診 ⑧骨粗鬆症検診 ⑨肝炎ウイルス検診
- 申込方法 健診申込書に同封している返信用封筒で郵送するか、健康生活課(保健センター・国保年金係・高齢者医療係)か市民サービスセンターにお持ちください。
- 予定時期 5月のうち、およそ15日間(土・日を含む)  
※1日で全て受診できます。
- 予定場所 保健センター・文化センター・市役所他  
※申し込み方法や日程・健診場所など、詳しくは申込書に同封しているチラシをご覧ください。