健康

がん複合検診を受けましょう

問 健康・保険課　保健予防係　☎(232)4912

がんの予防には、生活習慣の改善と、定期的にがん検診を受け早期発見することが大切です。この検診は、自分が受けたい検診項目を選んで受けることができますので、この機会に受けてみましょう。

対象者には、7月上旬に申込書を郵送します。送付された内容を確認してお申し込みください。

■実施期間　9月下旬～10月上旬

※対象者で申込書が届かなかった人は、お問い合わせください。

■検診項目

検診項目	内容	対象者
肺がん検診	胸部レントゲン	40歳以上
胃がん検診	胃透視	
大腸がん検診	便潜血	
腹部超音波検診	腹部超音波	
前立腺がん検診	採血	40歳以上(男性)
子宮頸がん検診	子宮頸部細胞診	40歳以上(女性)
乳がん検診	視触診＋マンモグラフィー	
骨粗しょう症検診	超音波(かかと)	
特定健診(※)	問診・身体測定・血圧・診察・血液検査・尿検査など	・国民健康保険被保険者(40歳以上) ・後期高齢者医療被保険者

※社会保険(健保組合・協会けんぽ・共済組合など)加入者とその扶養家族は各医療保険者(保険証の発行元)に申し込み、各医療保険者の案内に従ってください。

「菊陽町健康増進計画」では、「生活習慣病の発症予防」として「自分の体と向き合い健康行動を起こしましょう」と定め、
❶メタボリックシンドロームを知って、特定健診を受けましょう
❷年に1回は、がん検診を受けましょう
❸慢性腎臓病(CKD)を予防しましょう
を目標に取り組んでいます。

食中毒に注意しましょう

梅雨の時期から夏にかけては、食中毒に注意が必要な季節です。暖かく湿気が多いこの時期は、食中毒の原因となる細菌が大変活発に増殖するため、食中毒が発生しやすくなります。

食中毒を起こす原因は、細菌やウイルス、自然毒(毒キノコやふぐの肝など)などがありますが、特に注意したいのは、鶏肉や牛肉などに付着する「カンピロバクター」や「腸管出血性大腸菌(O-157、O-111など)」などの細菌による食中毒です。この食中毒は、カンピロバクターや腸管出血性大腸菌が付着した食品の生食、あるいは加熱が不十分なものを食べることで起こります。また、汚染された調理器具や手指を介しても感染します。感染力が強いため、少量の菌でも食中毒を起こします。菌がついた食品をとると、約2日から7日くらいで、発熱や激しい腹痛、下痢、血便、嘔吐(おうと)などの症状が現れます。

抵抗力の弱い子どもや高齢者は、重い症状になりやすいので食中毒に十分気をつけましょう。

食中毒予防3原則

菌、ウイルスを

❶つけない

・洗う
食品、手、調理器具はしっかりきれいに洗う。

・覆う
菌がつかないよう、食品はふたやラップで覆い保存する。

❷増やさない

・保存
冷蔵・冷凍のものはすぐにしまう。

・保管
肉や魚はなるべく他の食品に触れないようにしまう。

❸やっつける

・加熱
しっかり中まで加熱(食品の中心部が75℃以上、1分以上の加熱が目安)。

・調理器具
こまめにしっかり洗い、定期的に消毒する。

■問い合わせ　健康・保険課　保健予防係　☎(232)4912

健康

麻しん・風しん混合（MR）の予防接種はお済みですか

問 健康・保険課　保健予防係　☎(232)4912

できるだけ早く麻しん・風しんの免疫を獲得するため、予防接種を受けましょう。

麻しんや風しんってどんな病気？

麻しん(はしか)は、ウイルスに感染した後、約10～12日間を経て、熱・せき・鼻水などの症状が出始めます。数日すると、赤い発疹が首筋・顔から出始め全身に広がります。38～39℃台の熱が1週間から10日程度続くことがあります。とてもうつりやすく、免疫がないと大人もかかります。肺炎や脳炎を引き起こすことがあり、1，000人に1人程度の割合で命を落とすことがあります。

風しんは、発熱と全身に淡い発疹が出る感染症です。症状は、はしかより軽いですが、妊婦が妊娠初期にかかると胎児に感染し、心臓の病気になったり、目や耳に障がいを生じたりすることがあります。

■接種方法
指定医療機関へ事前に予約をして接種してください。

■持参する物
・母子健康手帳
・予診票(※)

※第2期の対象者には、今年4月にすでに予診票を送付しています。紛失した場合は、母子健康手帳と印鑑を持参し健康・保険課で再発行を受けてください。

■対象者・接種期間

	対象者	接種期間
第1期	1歳～2歳に至るまで	通年
第2期	小学校入学前1年間にあたる幼児(平成19年4月2日～平成20年4月1日生まれ)	平成26年3月31日まで

現在、子宮頸がん予防ワクチン接種を積極的にはお勧めしていません

ワクチンとの因果関係を否定できない持続的な痛みなどの重い副作用が、子宮頸がん予防ワクチン接種後に報告されています。

国から6月14日に「適切な情報提供ができるまでの間、定期接種の積極的な勧奨を差し控える」と通知がありました。

現在、子宮頸がん予防ワクチンの予防接種は、積極的にお勧めしていません。

ただし、接種を希望する人は、その有効性と接種による副作用が起こるリスクを十分に理解した上で定期接種として受けることができます。

■問い合わせ
健康・保険課　保健予防係
☎(232)4912

風しんの患者数が全国で急増しています

昨年から風しんの流行が続いており、県内でも患者数が増えています。発症は20代～30代の男性に多く、今後、これらの年代を中心に感染が拡大することが予想されます。

抗体を持たない妊婦が風しんにかかると、赤ちゃんに難聴や心臓病、白内障や緑内障などの障がい(先天性風しん症候群)が起こる可能性があります。

抗体を持たない妊婦の人は、できる限り人混みを避け、不要不急の外出を控えるようにしてください。また、妊婦の周りにいる人は、風しんの発症予防に努めましょう。

■予防するには
風しんワクチンの接種が有効です(妊婦は接種できません)。

■ワクチン接種対象者
○定期予防接種(麻しん風しん混合ワクチン(MR))対象者
上の表の対象者で、未接種の人は早めに接種を受けましょう。
○今まで風しんにかかっていない人、予防接種を受けていない人
※現在任意で接種する人が急増しており、麻しん風しん混合(MR)ワクチンは今後、一時的に不足することが予想されています。
次に該当する人で、抗体が十分でない人は優先して接種してください。
・妊婦の夫や子どもなどの家族
・妊娠を希望する人、妊娠する可能性のある人(予防接種後2カ月間は妊娠を避ける必要があります)

■問い合わせ
健康・保険課　保健予防係　☎(232)4912