

い～な！健康マイレージ対象事業 **がん検診のご案内**

※い～な！健康マイレージカードをお持ちの方は、当日ご持参ください。

※新型コロナウイルス感染症予防対策として、マスクの着用をお願いします。また、来場前にご自宅で検温をお願いします。なお、発熱がある方や体調が悪い方のご来場はお控えください。

女性特有のがん集団検診(乳がん・子宮頸がん)を実施します

要事前予約

乳がん検診と子宮頸がん検診が同時に実施できます。

※乳がん検診、子宮頸がん検診のどちらか一方のみの受診も可能です。

持 バスタオル 申 12月8日(木)から、健康増進課窓口または電話

	乳がん検診	子宮頸がん検診
内容	X線撮影（マンモグラフィ）による検査	頸部の内診、細胞診
日程	令和5年1月5日(木)・26日(休)	
受付時間・定員	乳がん・子宮頸がん検診をセットで受診の方	
	①12時30分～13時 ②13時5分～13時35分 ③13時40分～14時10分 各10名	
	乳がん検診のみ受診の方 12時30分～13時15分 10名	子宮頸がん検診のみ受診の方 13時45分～14時15分 10名
場所	保健センター	
対象・費用	40歳以上（昭和58年3月31日以前生まれ）の女性の町民 700円	20歳以上（平成15年3月31日以前生まれ）の女性の町民 500円
	70歳以上（昭和28年3月31日以前生まれ）の女性の町民	
	400円	200円
右記に該当する方は検診をご遠慮ください。	令和3・4年度に町が実施した同検診を受診した方	
	<ul style="list-style-type: none"> ・乳房の手術を受けたことがある方 ・乳房にシリコンなどが入っている方 ・妊娠中またはその可能性がある方、授乳中の方 ・ペースメーカー、IVHポートIVシャントなどを使用している方 	<ul style="list-style-type: none"> ・子宮摘出手術を受けたことがある方 ・生理中および妊娠中またはその可能性がある方

肺がん検診(集団)、胃がん検診(集団)申込受付中！

要事前予約

内 肺がん検診…X線撮影による検診・^{かくたん}喀痰検査（喀痰検査は必要と認めた方）

費 肺がん検診…300円（喀痰検査は別途600円）
胃がん検診…800円

胃がん検診…バリウム造影検査

※70歳以上（昭和28年3月31日以前生まれ）の方は無料。

場 保健センター

申 健康増進課窓口または電話

対 40歳以上（昭和58年3月31日以前生まれ）の町民

※詳しくは、広報いな11月号をご確認ください。

肺がん検診	実施日	性別	受付時間	定員
	令和5年1月24日(火)	女性	9時30分～10時30分	各40名
		男性	10時40分～11時30分	

胃がん検診	実施日	性別	番号	受付時間	番号	受付時間	定員
	令和5年1月6日(金)	男性	①	8時30分～8時40分	②	8時45分～8時55分	各4名
			③	9時～9時10分	④	9時15分～9時25分	
			⑤	10時～10時10分	⑥	10時15分～10時25分	
		女性	⑦	10時30分～10時40分	⑧	10時45分～10時55分	

ロコラジ体操サポーター養成講座 参加者募集

ロコラジ体操では、主に体の下半身に効く「ロコモ体操」と、主に体の上半身に効く「ラジ体操」を行います。地域での体づくりを目指して、この体操を指導・普及していただけるサポーターを募集します。

☑ 「ロコモ体操とは？」「ラジ体操の効果」など必要な内容を学びます。

📅 令和5年1月27日(金)、2月3日(金)・10日(金)・16日(木)・24日(金)、3月3日(金)
9時30分～12時(全6回)

📍 総合センター2階

👤 町内在住で、養成講座修了後サポーターとして地域でこの体操を指導・普及活動できる方

※なるべくすべての回に参加できる方。

定 10名

📞 令和5年1月20日(金)までに、いきいき長寿課☎2124窓口または電話

※マスク着用や消毒、換気など感染予防対策にご協力をお願いします。

ひとり親家庭等 医療費受給者証 の更新

令和5年1月以降もひとり親家庭等医療費の受給対象となった世帯に、新しい「ひとり親家庭等医療費受給者証」を12月下旬に送付します。

なお、毎年度の更新にあたり、現況届の提出が必要な世帯には別途通知を送付します。

📞 保険医療課☎2174

しっかり手洗いで、ノロウイルスから身を守ろう！

📞 鴻巣保健所☎048-541-0249

ノロウイルスによる食中毒や感染性胃腸炎は、冬場に多く発生します。ノロウイルスは感染力が強いため、保育園や学校、病院などで発生すると急速に広がる恐れがあります。感染防止対策のポイントは次の3点です。

●しっかり手洗い

トイレやおむつ交換の後、調理前、食事前などには、石けんをよく泡立てて手を洗い、流水で十分にすすぐ。「洗う・すすぐ」を2回繰り返す「2度洗い」が効果的。

●食品の十分な加熱

食品は、中心温度85℃～90℃で90秒間以上加熱する。特にカキなどの二枚貝は、ノロウイルスを持っていることが多いため、生で食べることを控え、調理の際は、ほかの食品を汚染しないよう注意する。

●清掃と消毒の徹底

調理器具はよく洗ってから、熱湯や塩素系消毒剤などで消毒する。

●おう吐物や下痢便の処理に注意！

感染した人のおう吐物や便には、多くのノロウイルスが含まれます。使い捨てのマスクと手袋を着用し、周りに広げないよう雑巾やタオルなどで汚物をしっかりふきとった後、塩素系消毒剤を用いて消毒しましょう。処理した後は、手洗い、うがいをよく行いましょう。

健康 一口メモ

ぜんりつせんひだいしょう

前立腺肥大症

前立腺は男性だけが持つ臓器で、女性には存在しません。男性は、中年になると排尿にまつわる症状を自覚する方が多いですが、その多くは、前立腺肥大症という加齢に伴う病気が原因です。

Prostate(前立腺)の語源はギリシャ語のprohistani(前に立つ)であり、「膀胱の前にある臓器」という意味です。実際のところ、前立腺は膀胱の下にあり、尿道を取り巻くように膀胱の出口に存在する男性特有の臓器で、成人男性で直径約3cm、クルミくらいの大きさです。

50歳頃から前立腺が肥大化してきて、80歳頃には約80%の方が前立腺肥大症に関連する症状を自覚するようになると言われています。具体的には、前立腺が肥大することで尿道が圧迫され、尿の勢いが弱い、排尿に時間がかかる、排尿の回数が多い、排尿後も残った感じがする

(残尿感)などの症状が出てきます。

多くの場合は薬物療法が有効ですが、重症の場合には尿道から内視鏡を挿入して行う経尿道的前立腺手術を行うこともあります。

排尿にまつわる症状が気になる方は、かかりつけ医か泌尿器科専門医に相談して下さい。

特に、尿を出したいのに排尿できず、下腹部が膨れて痛む場合は尿閉という状態で、尿道からカテーテルを入れて、膀胱に貯まった尿を排出する必要があります。また、血尿がある場合には、前立腺肥大症以外に、膀胱がん、前立腺がん、急性前立腺炎や膀胱結石などの疾患の可能性もあります。

このような症状がある場合には、男性だけではなく女性であっても早めに泌尿器科専門医を受診し、超音波や内視鏡などの検査を行い、適切な治療を受ける必要があります。

〈提供：(一社)桶川北本伊奈地区医師会〉