

## い〜な！健康マイレージ対象事業

※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。

## 胃がん検診、肺がん・結核検診、胃/肺がん・結核セット検診（集団）を実施します

胃がん／肺がん・結核セット検診（胃がん検診のみ、肺がん・結核検診のみの受診も可）

実施日	性別	受付時間
2月10日(火)	男性	①～④
	女性	⑤～⑧

番号	受付時間	番号	受付時間	定員
①	8時30分～8時40分	⑤	10時～10時10分	各6名
②	8時45分～8時55分	⑥	10時15分～10時25分	
③	9時～9時10分	⑦	10時30分～10時40分	
④	9時15分～9時25分	⑧	10時45分～10時55分	

※ 40歳以上の町民

費 胃がん検診…800円（70歳以上の方は無料）

肺がん・結核検診…胸部X線による検査は300円（65歳以上の方は無料）

喀痰検査は600円（70歳以上の方は無料）

※40歳以上とは、昭和61年3月31日以前生まれの方、65歳以上とは、昭和36年3月31日以前生まれの方、70歳以上とは、昭和31年3月31日以前生まれの方。

※ 1月13日(火)から、窓口または電話

### 胃がん検診の注意事項

- 前日の21時以降の飲食はしないでください。ただし、24時までコップ2杯の水（白湯）、また検査当日朝6時までのコップ半分の水（白湯）は構いません。
- 前日はお酒を飲まないでください
- 当日の朝の喫煙はお控えください
- 〈次に該当する方は、受診できません〉
- 3日間排便がない
- 糖尿病の薬を飲んだり、インスリンの注射をした

- 1年以内に消化管以外の手術をした（脳、心臓、骨、関節など）
- 1年以内に心疾患や脳血管疾患を発症した
- 胃腸の病気で治療中、経過観察中
- 妊娠中または妊娠の可能性がある
- グルコースモニタシステム（装着型血糖測定器）を装着している

### 肺がん・結核検診注意事項

- 喀痰検査のみの受診はできません
- 妊娠中の方は受診できません

※そのほか、安全に検査できない恐れがある方は、ご遠慮いただく場合がありますので、ご了承ください。

## 鉄欠乏性貧血

健康 一回分  
人体の各部位に酸素を運ぶのは赤血球です。酸素は赤血球中のヘモグロビンに付いて体内を巡ります。人体には3～5gの鉄がありますがその大部分はヘモグロビンの材料となります。寿命を終えた赤血球内の鉄はリサイクルされ、新しい赤血球の材料となります。ヘモグロビンの材料である鉄が不足すると酸素を運ぶ赤血球が作られなくなり、貧血となります。

### どんな人になるの？

鉄の摂取量が少ない、鉄の吸収が悪い、出血があり鉄の喪失がある、妊娠中や思春期など体の鉄の需要が増えるなどの理由で鉄欠乏となります。月経のある女性の約3分の1は鉄欠乏の状態です。特に子宮筋腫など婦人科の疾患のある方に多くみられます。胃潰瘍、胃がん、大腸がんなどの消化管からの出血でも鉄欠乏となります。また、マラソン、ラグビーなど激しい運動を日常的に行っている方も鉄欠乏となることがあります。

### 鉄欠乏による症状

疲労感、だるさ、集中力・やる気がない、労作時の動悸・息切れ、爪がそり返る（さじ状爪）、味覚障害などです。ただし、貧血が長期間持続している場合は無症状のこともありますので、症状がなくても検診などで貧血を指摘されたら早めに医療機関を受診するようにしましょう。

### 治療について

内服あるいは注射の鉄剤で体に鉄を補充します。内服の鉄剤では吐き気、下痢、便秘などの症状が出る場合があります。内服の鉄剤の副作用が問題となる場合は注射剤を使います。鉄剤を服用すると1カ月程で貧血は改善しますが、そこで治療をやめてしまうとまたすぐに貧血となってしまう。血液検査でフェリチンという貯蔵鉄の数値を指標にして治療のゴールを決めますが、通常は半年以上の内服継続が必要です。鉄剤の内服で便は黒くなりますが特に心配ありません。鉄を多く含む食品（レバー・小松菜・干し大根など）をビタミンCを多く含む食品（柑橘類など）と一緒に摂取すると鉄の吸収率も高まります。

〈提供：（一社）桶川北本伊奈地区医師会〉

## 伊奈町いきいき長寿パスポート

協賛店で提示することで、さまざまな特典が受けられます。特典内容など詳しくは、町ホームページをご覧ください。

※特典は協賛店のご厚意で提供されています。

※ 町内に住民登録のある65歳以上の方

※ 窓口に来る方の身分証をご持参のうえ、いきいき長寿課で申請書をご記入ください。その場で交付します。

※別世帯の方が申請に来る場合は、委任状をご持参ください。

伊奈町いきいき長寿パスポート（見本）▼

表



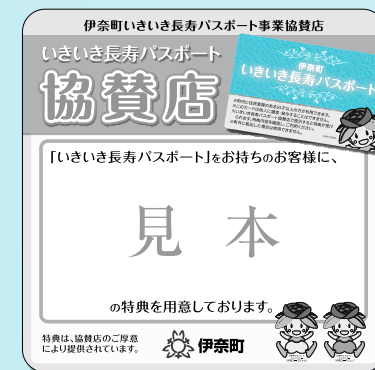
裏

氏名	TEL
生年月日 明治 昭和 年 月 日	血液型 型 + -
住所 伊奈町	
かかりつけ医	TEL
緊急連絡先 氏名	TEL
氏名	TEL

※裏面は、氏名・住所・生年月日のほか、血液型や緊急連絡先などを記入できます。

## 協賛店募集中

特典やサービスを提供いただける協賛店を随時募集しています。詳しくは、町ホームページをご覧ください。



◀協賛店はこのステッカーが目印です

## 認知症サポーターになりませんか？

### 認知症サポーター養成講座・ステップアップ講座

認知症サポーターは、認知症について正しく理解し、認知症の方やその家族を温かく見守る応援者です。

詳しくは、町ホームページをご覧ください。

#### ●認知症サポーター養成講座

☎ 6月・8月・10月・1月

※ 町内在住・在勤・在学の方

#### ●ステップアップ講座

☎ 2月

※ 認知症サポーター養成講座を修了した方



### 1月開催講座

※ 認知症サポーター養成講座（認知症の症状・診断・治療・接し方など）

☎ 1月21日(火)10時～11時30分

場 ゆめくる会議室

※ 町内在住・在勤・在学の方

定 30名（先着順）

講 地域包括支援センター職員（キャラバンメイト）

※・問 1月5日(月)～16日(金)に、氏名（ふりがな）、住所、電話番号を伊奈町南部地域包括支援センター ☎795-4900へ

## いきいき長寿課公式LINE登録をお願いします

認知症などで、外出時に見守りの支援等が必要な高齢者または障がい者が行方不明となった場合に、早期発見に繋がれるような支援体制の構築のために、「伊奈町いきいき長寿課LINE公式アカウント」を運用しています。友達登録をして、搜索活動のご協力ををお願いします。

