

町民の皆さまへ

今年度最後の健診です。受診お忘れではないですか？

# 集団健診のご案内

気になるがん検診・年に一度の特定健診この機会に受診してみませんか。

お申し込みは ☎64-1102 まで

※各種健診を無料で受けることができるのは、それぞれ年度内に1回（集団または個別のどちらか）となっています。

※特定健診(集団または個別)、人間ドック、脳ドックは、年度内にいずれか1つしか受診できません。

期 日 所	2月7日 (水) 田区民センター	2月25日 (日) 役場
検 診 内 容	特定健診 (20歳以上の国保・後期加入者と40歳以上の社保の被扶養者)	
	胃がん・大腸がん・結核・肺がん検診 (40歳以上の方、ただし20歳以上の国保加入者も対象)	
	前立腺がん検診 (50歳以上の男性)	
	乳がん検診 (40歳以上の女性)	
	子宮がん検診 (20歳以上の女性)	
受 付 時 間	8:00~10:00	
料 金	がん検診 <b>無料</b>	特定健診 国保・後期加入者は無料。その他保険加入者の 特定健診料は保険者にお問い合わせください。
申 込 方 法	希望する検診内容、住所、氏名、生年月日を役場住民環境課国保年金係までお電話でお申し込みください。 後日、案内及び問診票を送らせていただきます。 <b>お申込み・お問合せは 住民環境課国保年金係 (6番窓口) ☎64-1102</b>	
締 切	健診日の10日前まで	

※40歳以上の国保の方には平成29年度の特定健診受診券（黄色のカード）を保険証と同時に送付しています。

集団健診受診時にご持参ください。紛失された方はご連絡ください。

**人間ドック・脳ドック・一日ドックのお申し込みも受付中です！**  
(湯浅町国民健康保険・和歌山県後期高齢者医療保険加入者のみ)

個人で検査を受けた場合 **2万円**ほどかかる検査を**無料**で受けることができます！！

まだ、本年度受診いただいていない方は、☎63-1102 まで

今すぐお電話ください！！

お申し込みはお早めに！



体調で気になる事はありませんか？



## 地域包括支援センターだより

### 高齢者の肺炎予防・早期発見

冬は気温が低く、空気が乾燥して、ウイルスや細菌には過ごしやすい環境となります。

特に高齢者には風邪やインフルエンザなどの感染症が重症化したり、肺炎につながる場合があります。

### 高齢者肺炎の特徴

#### ○症状に乏しい

加齢により身体の機能が低下するため咳や痰高熱など肺炎の症状が出ないこともあり、発見が遅れてしまう場合があります。

#### ○レントゲンでは発見しにくい

脱水傾向があったり、もともと肺の障害があるとお胸レントゲンで肺炎を発見することが難しい場合があります。

#### ○再発や重症化しやすい

高齢者はもともと高血圧症や糖尿病といった基礎疾患を持っていることが多く、肺炎が重症化しやすいです。また、えん下（飲み込み）の機能が低下すると、誤嚥を繰り返し、いったん改善しても再発してしまう方もいます。

### 肺炎の予防対策

#### ○手洗いうがい・マスクの着用

細菌やウイルスの進入を防ぎ、感染症自体を予防することで、肺炎も予防します。

#### ○しっかりと口腔ケア

口腔内の細菌を減らしておくことも肺炎の予防につながります。歯磨きやうがい、歯茎のマッサージを行いましょう。

#### ○糖尿病や高血圧症などの基礎疾患をしっかりコントロール

適度な運動で心身機能や脳の活動をアップ

日頃から細菌やウイルスに負けない身体を作りましょう。

#### ○ワクチン接種

インフルエンザウイルスワクチンや肺炎球菌ワクチンには、肺炎を予防する効果があります。接種については主治医と相談しましょう。

#### ○「何だかいつもとちがう、身体がおかしいな」と思ったら受診

食欲がない、元気がない、全身がだるいなど、日頃とちがう状態が続く場合は受診しましょう。

### 「びあサロン」～家族のつどい～

1月17日(水) 13:30~15:30 ふれあいプラザ

認知症の方を介護している家族のつどいです。「認知症の方の介護」という共通の内容で、心に溜め込んだ想いを話してみませんか。介護の工夫や情報も集まります。

会場内の話は外にもらさない事を条件に、色々な事を語り合ひましょう。くわしくは…

湯浅町地域包括支援センター（健康福祉課内） ☎64-1120

