

事業名	とき	対象・持ち物	費用	指定医療機関
特定健康診査	12月末まで	対象:39歳~74歳の方で町国民健康保険に加入している方 持ち物:保険証・受診券 ※対象者の方には5月中に保険課より受診券が送付されています。	無料	杉山医院 N.キッズレディースクリニック とよ山内科クリニック わかばファミリークリニック
後期高齢者健診		後期高齢者医療保険加入者 持ち物:保険証・受診券・問診票 ※対象者の方には8月中旬に保険課より受診券が送付されています。	無料	
大腸がん検診		40歳以上の方 持ち物:保険証・印鑑	300円 無料	
肺がん検診				
前立腺がん検診		50歳以上の男性 持ち物:保険証・印鑑	400円	
子宮がん検診 予約不要 ※N.キッズレディースクリニックは要予約	平成29年3月31日(金)まで	対象:20歳以上の女性 持ち物:保険証・印鑑	頸部1,300円 体部 800円 ※HPV(ヒトパピロマウイルス)検査(30歳~40歳の方):無料 ※体部検査は医師が必要と認められた方のみ	小林産婦人科 師勝産婦人科 N.キッズレディースクリニック ※N.キッズレディースクリニックは12月10日(土)、24日(土)午前10時~午前11時30分のみ実施
骨粗しょう症検診 予約不要	平成29年3月31日(金)まで	対象:30歳~70歳の女性 持ち物:保険証・印鑑	400円	N.キッズレディースクリニック

※対象年齢は平成28年4月1日現在の年齢です。70歳以上の方は検診料が無料です。
※町障害者医療受給者、住民税非課税の方は検診料が無料です。対象の方で検診を受ける場合は事前に保健センターにお越しください。

○高齢者の健康

事業名	とき	対象	ところ
健康ほっとサロン 予約不要	12月13日(火)、20日(火) 午後2時~午後3時	60歳以上の方	総合福祉センターひまわりで行います。
元気はつらつサロン 予約不要	12月7日(水)、21日(水) 午後1時30分~午後2時30分	60歳以上の方	総合福祉センターしいの木で行います。
うたごえクラブ 予約不要	12月8日(木) 午前10時~午前11時	60歳以上の方	総合福祉センターさざんかで行います。
認知症介護者のつどい 要予約	12月15日(木) 午後1時30分~午後3時	初期の認知症の方を介護しているご家族	地域包括支援センター

包括支援センター だより

インフルエンザに注意

季節が寒くなると感染症が流行します。特に、高齢者の方はインフルエンザに注意が必要です。高齢者の方はインフルエンザの症状が重くなったり、肺炎をまねくおそれがあります。また、COPD（慢性閉塞性肺疾患）、ぜん息、慢性心疾患、糖尿病などのある人は持病が悪化するおそれがあります。

■インフルエンザの特徴

- ・毎年1月から2月が流行のピーク
- ・38℃以上の発熱や頭痛
- ・せき、のどの痛みなどの症状
- ・関節・筋肉の痛みなどの全身症状
- ・強い感染力

せきやくしゃみなどは、半径1mから2mも飛ぶといわれています。感染した人のせき・くしゃみを口や鼻から吸い込むことや、インフルエンザウイルスがついた手で触れたものに、後から触れることで感染します。

■予防方法

インフルエンザワクチンの接種

ワクチンの効果が出るまでに約2週間はかかるので、流行する前に接種しましょう。満65歳以上の方は指定医療機関で接種する場合、自己負担額1,000円で接種できます（平成29年1月31日(火)まで）。

手洗い・うがい

人ごみから帰ってきたときは15秒以上かけて流水や石けんを使った手洗いをし、ウイルスを除去しましょう。

乾燥を防ぐ

空気が乾燥するとウイルスに感染しやすくなるので、室内では加湿器を使用し、湿度を50%から60%に保ちましょう。また、のどが乾燥しているとウイルス感染が起きやすい状態になるため、のどの渇きを感じにくい冬場でも、こまめな水分補給を心がけましょう。

問合せ 地域包括支援センター 28・0932