

令和4年度がん検診などのお知らせ

市では、市民の皆さんの心身の健康を保ち、健やかな生活を送っていただくために、各種がん検診や、生活習慣病予防のための特定健診など実施しています。初期の段階で体の異常を見つけるために、定期的に検診を受けましょう。

【いきいき健康課】



対象

- がん検診**
40歳以上の市民（胃がんは50歳以上、子宮頸がんは20歳以上。胃がん・乳がん・子宮頸がんは2年度に1回対象となります。なお、子宮頸がんは個別検診のみの実施です。）
- 特定健診**
40歳以上の橋本市国民健康保険加入者
※対象となる人には3月中に受診券を郵送しています。

申込方法

集団検診を希望される場合は、受診券に同封されている「集団検診申込はがき」で申し込んでください。申込状況などにより、希望される日程で予約ができない場合がありますので、お早めに申し込みをお願いします。
※電話での申し込みは5月9日(月)から受付を開始します。詳しくは受診券に同封の案内をご確認ください。

集団検診の日程と実施場所

●胃がん検診、肺がん検診、大腸がん検診、乳がん検診、特定健診

日程	実施場所	胃	肺	大腸	乳	特定	日程	実施場所	胃	肺	大腸	乳	特定
6月8日(水)	保健福祉センター	●	●	●		●	7月12日(火)	隅田地区公民館	●	●	●		●
6月10日(金)	山田地区公民館	●	●	●	●	●	7月13日(水)		●	●	●		●
6月13日(月)	保健福祉センター						7月15日(金)	保健福祉センター	●	●	●		●
6月24日(金)		●	●	●		●	7月26日(火)	柱本小学校体育館	●	●	●		●
6月25日(土)							8月9日(火)	紀見地区公民館					
6月28日(火)	学文路地区公民館	●	●	●	●	●	8月10日(水)		●	●	●		●
6月30日(木)	高野口地区公民館	●	●	●		●	8月28日(日)	保健福祉センター	●	●	●		●
7月1日(金)							8月29日(月)		●	●	●		●
7月7日(木)	恋野地区公民館	●	●	●	●	●	※受付時間は、午前8時30分～11時です。						
7月8日(金)	紀見北地区公民館	●	●	●		●							

精密検査の受診

がん検診で精密検査が必要と判定された場合は、速やかに医療機関で精密検査を受け、見つかるはずの“がん”を放置してしまわないようにしてください。なお、精密検査の結果を、いきいき健康課からご本人に確認させていただく場合がありますので、ご協力をお願いします。

個別健診について

がん検診・特定健診は、市が指定する医療機関でも受診できます。電話などで実施医療機関に予約の上、受診してください。
実施医療機関については、受診券に同封の案内をご確認ください。



食生活で免疫力アップを

手洗い、うがい、マスクの着用などの感染症予防に併せ、規則正しい食生活を行うことで免疫力を向上させることができます。食生活で感染症予防を行うポイントについてお知らせします。
【いきいき健康課】



食事は規則正しく

偏食や欠食は免疫力を低下させます。1日3食偏りなくいろいろな食品を食べましょう。
また、よく噛むことで消化吸収を助け、食べ過ぎを予防できます。

腸管免疫を強化しよう

全身の免疫機能の70%は腸にあります。腸管免疫は、腸内細菌がサポートしています。
納豆・ヨーグルトなどの発酵食品や、野菜・海藻類・豆類などの食物繊維を食事に摂り入れることで善玉菌が増え、腸の機能が活性化されます。

水分補給を大切に

体の乾燥は、体内の粘膜や腸にも悪影響を及ぼします。粘膜が乾燥することにより、細菌やウイルスなどと戦う免疫力が低下してしまいます。
夏だけでなく、年間を通してこまめな水分補給を心がけましょう。

筋肉を減らさない

体は、エネルギーを消費して活動しています。これを代謝といい、代謝が低いと体温も低くなり、免疫力も低下してしまいます。
代謝を上げるには、筋肉量を減らさないことが重要です。そのために適度な運動を行い、筋肉の材料となる魚・肉・卵などのタンパク質をしっかりと摂りましょう。ゴマ・にんにくなどのビタミンB6も効果的です。

ストレス耐性を高めよう

免疫を低下させる大きな要因は、ストレスです。抗ストレスビタミンといわれるビタミンA、C、Eを摂り入れましょう。

ビタミンA C E



高齢者用肺炎球菌予防接種について

令和4年度の高齢者用肺炎球菌の定期予防接種対象者には予防接種券を送付しています。接種を受ける場合は事前に実施機関へ電話などで予約してください。なお、過去に当ワクチンを接種した人は対象外です。
【いきいき健康課】



●対象年齢と生年月日

年齢	生年月日
65歳	昭和32年4月2日～昭和33年4月1日生まれ
70歳	昭和27年4月2日～昭和28年4月1日生まれ
75歳	昭和22年4月2日～昭和23年4月1日生まれ
80歳	昭和17年4月2日～昭和18年4月1日生まれ
85歳	昭和12年4月2日～昭和13年4月1日生まれ
90歳	昭和7年4月2日～昭和8年4月1日生まれ
95歳	昭和2年4月2日～昭和3年4月1日生まれ
100歳	大正11年4月2日～大正12年4月1日生まれ

- 接種回数・接種期間** 1回・令和5年3月31日まで
- 費用** 3,000円（生活保護受給者は無料）

●持ち物

予防接種券、年齢や住所が確認できるもの（健康保険証や運転免許証など）
※予防接種手帳をお持ちの方は、持参してください。

●その他

60歳以上65歳未満で、心臓や腎臓、呼吸器機能またはヒト免疫不全ウイルスによる免疫機能に障がいのある人（身体障害者手帳1級相当）も定期予防接種の対象になります。

- 問い合わせ** いきいき健康課 ☎33-6111