

# 健康ライフ



## ● 早め検診で安心生活 “忘れていませんか？”

5月の基本健康診査・がん検診の申込みについて

申込みを忘れていた方は、左記の時間帯に空きがありますので、早めにお申込み下さい。

5月29日(日)～6月1日(水) 会場 保健センター 受付時間

- ① 9時30分～10時
- ② 10時30分～11時

遅くなると希望の日時に受診できないことがありますので、御了承ください。最終申込み5月20日まで。

## ● 今、保存血液が不足しています 献血は命の微笑み「協力ください」

移動献血車運行日程(6月期)のお知らせ

今年是国内の保存血液が不足しています。現場の医師も危機感を持っており、6月は、下記の日程で移動献血車「ひまわり号」が市内を巡回します。献血は命の微笑み。どうぞお近くの会場にて、献血へのご協力をお願い致します。

実施日 6月6日(月)  
会場・時間

・紋別公共職業安定所前  
10時～10時50分

・西部耕植出張所前(清澄6)  
11時～11時50分

・よつ葉乳業前  
12時～13時20分

・みゆきローヤルパレス前  
14時30分～16時

実施日 6月7日(火)  
会場・時間

・紋別市役所前  
10時～12時

・道立看護学院・道立病院前  
12時10分～13時

・シティ紋別店駐車場  
14時30分～16時

実施日 6月8日(水)  
会場・時間

・紋別信金前  
10時～13時

・オホツクラ入はまます農協本所前  
14時20分～16時

実施日 6月9日(木)  
会場・時間

・紋別警察署前  
10時～11時

・はーとびあ21前  
12時20分～13時10分

・ポストフル紋別店駐車場  
13時30分～16時

※運行状況により、若干時間

が前後することがありますのでご了承ください。  
献血基準

### 【対象】

年齢 16歳～69歳まで  
体重 男性 45kg以上  
女性 40kg以上

※65歳以上の方は、60～64歳の間に献血したことのある方に限らせていただきます。

【種類】 400ml献血・200ml献血

次回の献血は、8月30日(火)～8月31日(水)と9月1日(木)の予定です。

問い合わせ先 保健センター  
☎43355番

## ● 幼児から高齢者まで 歯は健康作りの土台です

「乳歯は生え変わるから虫歯になってもいい」「年をとったら歯が抜けるのは仕方ない」と思っていますか？ どちらも「いいえ」です。

虫歯になりやすい食生活や生活習慣を続けていると、生え変わった永久歯も虫歯になってしまいます。

また、年をとって歯が抜けるのは老化のためではなく虫歯や歯ぐきの病気(歯周病)のためです。

子どものころから生涯を通して歯の健康に気遣うことは、身体の健康管理のためにも大切なことです。

今年も歯の衛生週間にちなみ「歯の健康デー」を行いますので、皆さんの健康管理にぜひ役立ててください。

歯の健康デー

日程 6月4日(土)

時間 13時から15時30分

会場 保健センター

内容 歯科検診・相談、ブラッシング相談、フッ素塗布、手形コーナーなど

対象 子どもから大人までどなたでも参加できます。

料金 無料

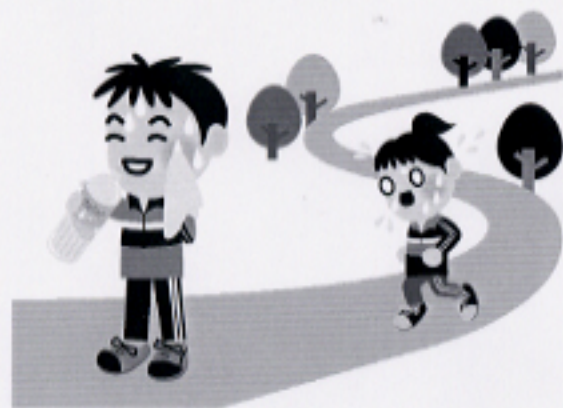
主催 紋別歯科医師会・紋別保健所・紋別市

## ● 結核検診を受けましょう！

歯の健康デーにあわせて「結核検診」を実施します

結核は「過去」の病気でありません。日本でも年間約31,000人の結核患者が新たに発生し、約2,500人が死亡しています。

昔、結核に感染した人が高齢になり、抵抗力がおとろえたことにより、ふたたび結核



を発病することが多くなってきたりします。また、若い世代は結核に対する免疫が弱く、そばに結核の患者がいると容易に感染してしまいう傾向があります。

結核の感染・発病を防ぐには、予防接種・早期発見そして体力の保持が大切です。結核を早くみつければ治療し、人につさないためにも、1年に1回胸部X線検査を受けましょう。(肺がん検診や職場で結核検診を受けている人は対象になりません)

日時 6月4日(土)

13時30分～15時30分

会場 保健センター

対象 19才以上の市民

料金 無料

## ● エキノコックス症を予防しましょう

私たちの住んでいる北海道には、エキノコックス症という病気があります。この病気は、エキノコックスという寄生虫によっておきる病気です。エキノコックスの虫卵が口から入ると、人の体の中では、エキノコックスは成虫にならず、幼虫のまま肝臓の中で少しずつ大きくなっていきます。すぐに自覚症状はなく、数年から数十年の潜伏期を経て肝臓の中で大きなしこりになると、上腹部の不快感や鈍痛がでてきますが、日常生活に何も支障がないため、治療の時期を遅らせてしまうことにもなります。さらに病気が進むと、肝機能障害を起こし、黄疸や腹水などが現れます。

### 1 エキノコックス症の感染予防について

キツネや犬の糞と一緒に排泄された虫卵からヒトへ感染します。

●キツネに餌付したり、触れるのはやめましょう。

●沢水等の生水は飲まないようにしましょう。

●山菜は十分に加熱もしくはよく洗ってから食べましょう。  
●外から帰ったら必ず手をあらいましょう。

### 2 犬の飼い主の方へ 野ネズミを食べて感染します

●放し飼いをやめましょう。  
●散歩中に公園・キャンプ場・野原で犬を放さないようにしましょう。

●散歩中に拾い食いをさせないようにしましょう。

●散歩の時は便を持ち帰りましょう。

●野ネズミを食べたと思われる場合には動物病院に相談してみましよう。

### 3 健康診断をうけましよう

ヒトのエキノコックス症は潜伏期が長く、すぐには自覚症状が現れません。

5月26日から6月1日までの基本健康診断と併せての検診もできますが、エキノコックス症単独の検診も行っています。  
対象 小学校3年生以上の方が対象で、血液検査を行います。

血液検査で「異常なし」の方は、5年に一度の検診となります。

日時 5月27日(金)

9時～9時30分

上渚滑町民センター

5月28日(土)

10時～11時

保健センター

申込み 検診を希望する方は事前に保健センターまで申込みください。

## ● 地域の願いは、あなたの協力から

産婦人科医師の紹介、情報提供を

道立紋別病院では、旭川医大から2名の医師が派遣され年間約250人の出産が行われていますが、先ごろ、産婦人科医師不足のため本年7月以降常勤医師の派遣と分娩取り扱いを停止し、その後、週3回程度妊婦健診を含め産婦人科外来を行うとの話がありました。

市としても、この事態はなんとでも避けたいと北海道に要請していますが、後任が見つからないため、北海道と紋別市とが一体となり医師を探すことになりました。市民地域の署名も28,000人を超えました。

この願いはきつと届くと信じてます。市民の皆さんにも、産婦人科医師の紹介及び情報提供をお願いします。