

# 12月健康だより

発行：新庄市健康課

発行日：R1.12.1

## 令和2年度「健診申込み」スタート！

\*\*\* 365日のうちの1日、あなたの健幸のために健診（検診）を \*\*\*

### 特定健診

治療中の方も  
対象です

- 40～74歳の国民健康保険に加入の方

**助成額 7,613円**（個人負担金 1,000円）

- 後期高齢者医療証をお持ちの方。

**助成額 8,118円**（個人負担金 0円）

### がん検診

がんは万が一  
じゃなく1/2

- 20歳以上の方 子宮頸がん検診
- 40歳以上の方 胃がん検診、大腸がん検診、肺がん検診、乳がん検診
- 胃がん検診に胃がんリスク評価（ピロリ菌検査）を追加できます。

新庄市のがん死因 **第1位は胃がん**  
最上地域**女性の胃がん**死亡率 **全国1位**

職場の健診にがん検診がない場合は、市のがん検診をご利用ください。

### 人間ドック

細部にわたり  
チェック

特定健診、がん検診（胃・大腸・肺・乳・子宮頸がん）、  
詳細な検査（肝機能、脂質、血液一般検査など14項目）を  
実施します。



※ **料金については、申込書同封の「健診ガイドブック」をご参照ください。**

※ 社保の方は健診時に特定健診受診券をお持ちいただくと特定健診分の料金の助成を受けることができます。

### お申込み手順

#### 申込書が郵便で届く

11月下旬、オレンジ色の封筒で、順次郵送となりました。

#### 申込書に記入

ご希望の健診又は該当する欄に○をつけます。

#### 返信用封筒に入れポスト又は健康課へ

**12月17日（火）**まで、『返信用封筒』に入れ、ポストへ投函または健康課へ提出して下さい。

寒さがこたえる季節を迎えました。対策をしっかりと、元気に新年を迎えましょう。



ヒートショック

インフルエンザ流行

感染性胃腸炎

転倒

飲酒事故

# の健康管理

## ◆ヒートショック

急激な温度差によって起こる体調トラブル。

**血圧の急激な変化によって脳や心臓にダメージ**を与え、**命に関わる**ことがあります。屋内であっても、寒暖差の大きいトイレやお風呂場などは特に注意が必要です。冬の入浴事故は、他の季節に比べ3倍高いといわれています。

### 安全な入浴のポイント

- \* 脱衣所・浴室は暖かく
- \* 湯の温度は41℃以下に
- \* 入浴時は、家族に一声かけて
- \* 飲酒後、食後すぐの入浴はひかえる
- \* 早朝・深夜の入浴はひかえる
- \* 浴槽から出るときは、ゆっくりと立ち上がる
- \* 入浴前後に水分補給



## ◆インフルエンザ

インフルエンザの流行が始まるシーズンです。しっかりと対策をとり、感染・重症化を防ぎましょう。



### 予防のポイント

- \* こまめな手洗いは予防の基本
- \* 十分な栄養・休養・睡眠を心がける
- \* 加湿器などで適度な湿度を保つ
- \* 人混みを避ける
- \* 流行前にワクチン接種

## ◆感染性胃腸炎

11～3月の冬に流行するのがノロウイルスによる胃腸炎。特に**子どもや高齢者は重症化しやすく、注意**が必要です。おう吐や下痢、発熱などの症状が現れたら、感染が疑われます。**感染力が強い**ためおう吐物やオムツの処理には、マスクを着用し、直接手で触れないようにしましょう。さらに、**※塩素消毒液**での消毒を行きましょう。



※500mlのペットボトルに水を入れ、塩素系漂白剤をキャップ2杯加えて作ることができます。

## ◆外出時の注意

- \* マフラーや帽子、手袋で体温を逃がさない暖かい服装を心がけましょう。
- \* 路面の凍結や積雪で、転倒の事故が心配されます。滑りにくい履物、動きやすい服装、手に荷物を持たないような工夫をしましょう。

