



## 令和2年度 集団がん検診のご案内

新型コロナウイルス感染症拡大防止のため、延期しておりました集団がん検診の日程が決まりましたのでお知らせします。

■ 実施日程 実施場所 ほほえみプラザ1階多目的室

検診の内容		対象者 年齢は令和3年3月末現在	自己負担金	日程		
結核・ 肺がん検診	胸部レントゲン 検査	20歳以上の方	200円	9月10日(木) 午前 ※胃がん検診とセットで 受診する方のみ	9月10日(木) 午後	
	かくたん検査 (3日分)	50歳以上で喫煙指数 (1日喫煙本数×喫煙年数) が600以上の方	300円			
胃がん検診	レントゲン検査	20歳以上の方	1,000円	9月7日(月) 午前	9月10日(木) 午前 ※肺がん検診とセットで 受診する方のみ	
子宮頸がん検診	診察・子宮頸部 の細胞診	和暦偶数年生まれで 20歳以上の女性	800円	8月24日(月) 午前/午後	10月19日(月) 午前/午後	
乳がん検診 マンモグラフィ か超音波かどち らか一方	マンモグラフィ (レントゲン)検査	和暦偶数年生まれで 35歳以上の女性	1,000円	※乳がん検診と 子宮頸がん検診をセットで 受診する方のみ	9月4日(金) 午前/午後	
	超音波検査	20歳以上の女性	医療機関での個別検診のみ			
前立腺がん検診	血液検査	50歳以上の男性	300円	8月31日(月) 午前	9月18日(金) 午前	10月6日(火) 午前
大腸がん検診	便潜血検査 (2日法)	20歳以上の方	300円	上記、集団がん検診実施時 にお申込みください。		
骨密度測定	超音波検査	20歳以上の方	令和2年度は実施を見合わせます。ご了承ください。			

■ 予約方法 ※以下の注意事項を必ずお読みいただき、お申込みください。

申込み先 健康生きがい課 ☎94-0051 申込み開始は **7月30日(木) 8時30分～**

※先着順。定員になり次第受付終了です。

- 注意事項**
- ① 町で実施する検診は、町内にお住まいで、勤務先などで検診を受ける機会のない方が対象です。各検診は集団検診または医療機関での個別検診のどちらか1年度1回の受診に限ります。  
(※2回以上受診された場合、2回目以降の検診費用は全額自己負担となります。)
  - ② 乳がん検診は授乳中・卒乳後6か月未満の方は受診できません。
  - ③ 感染症防止のため、検診日当日は会場に入る人数を制限させていただきます。受診される方は、マスクの着用、手指消毒、健康チェックなどにご協力ください。
  - ④ 当日、ご自身もしくはご家族の体調がすぐれない場合や発熱している場合は受診をお控えください。
  - ⑤ 令和2年度の集団検診は上記のみとなります。また、今後の新型コロナウイルス感染症等の流行状況により、集団がん検診を中止する場合があります。医療機関における個別検診も1月末まで実施していますのでご利用ください。

■ 費用について 自己負担金を検診日当日に受付でお支払いください。令和2年度無料クーポン券対象の方は無料で受診できます。無料クーポン券と本人確認書類を検診日当日に受付でご提示ください。

★令和2年度がん検診無料クーポン券対象者 (対象の方には5月下旬頃郵送しました。)						
対象	胃がん検診	大腸がん検診	肺がん検診	子宮頸がん検診	乳がん検診	前立腺がん検診
20歳 平成11年4月2日から 平成12年4月1日生				女性		
40歳 昭和54年4月2日から 昭和55年4月1日生	●	●	●	女性	女性	
45歳 昭和49年4月2日から 昭和50年4月1日生	●	●	●	女性	女性	
50歳 昭和44年4月2日から 昭和45年4月1日生	●	●	●	女性	女性	男性
55歳 昭和39年4月2日から 昭和40年4月1日生	●	●	●	女性	女性	男性
60歳 昭和34年4月2日から 昭和35年4月1日生	●	●	●	女性	女性	男性

今月の健康俳句  
※このコーナーは、

リラの香を纏ひて蝶の飛び立てり  
大い柳柳クラブの皆さんのご協力により、「こころ」の健康づくりの一翼を担っていただいています。

木村 千代子  
今月の健康川柳  
ママの膝 譲って姉の顔になり

日比野 文字

## マスクによる熱中症にご注意ください！

新型コロナウイルス感染症対策として、暑い時期もマスクをつけて過ごしていると、吸い込む空気が暖かくなって体に熱がこもりやすくなったり、マスクを着用して呼吸することで多くのエネルギーを使うため体温が上がり、熱中症になる危険性が高まります。

また、外出自粛の影響による、体力の低下や、身体が暑さに慣れていないことも、熱中症になる原因となります。



### 熱中症予防のポイント

#### ①意識して、こまめに水分・塩分を補給する

室内でも、外出時でも、のどの渇きを感じる前に、水分を補給しましょう。  
汗をたくさんかいた場合など状況に合わせて、塩分も補給しましょう。

マスクをしていると、  
喉の渇きを感じづらくなるため、  
要注意！

#### ②額や首、わきの下などを冷やして不快感を解消する

保冷剤や氷水で身体を冷やすことで、体内の熱を放出でき、不快感も和らぎます。



#### ③生活リズムを整える

しっかりと睡眠をとり、3食きちんとバランスよく食べましょう。

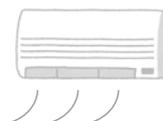


#### ④涼しいうちに散歩や運動をし、体力をつける

人ごみを避けた散歩や室内の運動をして、体力をつけたり、汗をかく練習をしましょう。

#### ⑤エアコンを活用する

暑さで徐々に体力が低下し、室内でも熱中症になることがあります。  
節電中でも上手にエアコンを活用し、涼しく過ごしましょう。



### このような症状があった時は…

#### 軽度

めまい、立ちくらみ、こむら返り



冷えた水分・塩分を補給し、涼しい部屋で安静にする

#### 中等度

頭痛、吐き気、体がだるい



水分・塩分を補給し、涼しい部屋で安静にする  
衣服をゆるめ、体を冷やす  
自分で水分・塩分を取れないときはすぐに病院を受診する

#### 重度

意識がない、けいれん、高体温、  
呼びかけに対し返事がおかしい



涼しい部屋で安静にする  
衣服をゆるめ、保冷剤や氷水で冷やす  
そのうえで、救急車を要請する

出典：消防庁「熱中症対策リーフレット」

熱中症が重症化して病院を受診しようとしても、新型コロナウイルスの影響により、病院では受け入れが難しい状況も予想されます。そのため、まずは熱中症にかからないようこころがけましょう！

### 子どもの予防接種

#### ロタウイルス感染症の予防接種の 定期予防接種開始について

開始日 10月1日(木)より

対象 令和2年8月1日以降生まれ  
のお子さん

接種期間および接種ワクチン

①経口弱毒生ヒトロタウイルスワクチン

出生6週0日から出生24週0日までの間にあるお子さん。27日以上の間隔を置いて2回経口投与する。

②5価経口弱毒生ロタウイルスワクチン

出生6週0日から出生32週0日までの間にあるお子さん。27日以上の間隔を置いて3回経口投与する。

①か②のいずれか1つを接種。  
接種費用 無料



## 第2波を起こさないため

# 「新しい生活様式」を取り入れましょう

新型コロナウイルス特措法に基づく緊急事態宣言が解除されました。しかし、ウイルスが完全になくなり流行が終わったわけではなく、第2波、第3波も予想されています。そのため、以前と同じような生活に戻すのではなく、「3密」を避けた「新しい生活様式」を続ける必要があります。

### 感染防止の3つの基本

① 身体的距離の確保



② マスクの着用



③ 手洗い



#### 生活



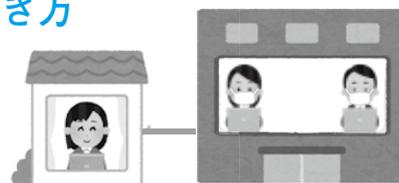
- ▷ 毎朝、体温測定する
- ▷ こまめに換気をする
- ▷ “3密”を回避する

#### 移動



- ▷ 会った人と場所をメモしておく
- ▷ 地域の感染状況を確認する
- ▷ 帰省や旅行は控える

#### 働き方



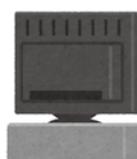
- ▷ テレワークやローテーション勤務
- ▷ 時差通勤
- ▷ 会議や名刺交換はオンラインでおこなう

#### 買い物



- ▷ レジに並ぶときは前後にスペースをとる
- ▷ 通販も利用する
- ▷ 1人または少人数ですいた時間に買い物へ行く
- ▷ 通販や電子決済を利用する
- ▷ サンプルなど展示物の接触を控える

#### 娯楽・スポーツ



- ▷ 筋トレやヨガは動画を活用し、自宅でおこなう
- ▷ すいた時間、場所でおこなう
- ▷ 歌や応援は、十分な距離をとるかオンラインでおこなう
- ▷ なるべく少人数で距離をとっておこなう

#### 公共交通機関



- ▷ 会話を控える
- ▷ 混んでいる時間を避ける
- ▷ 徒歩や自転車利用も併用する

#### 食事



- ▷ 対面ではなく横並びで座る
- ▷ 持ち帰りやデリバリーも活用
- ▷ 大皿は避けて、料理は個々に
- ▷ 料理に集中し、おしゃべりは控える
- ▷ お酌やグラスの回し飲みは避ける

#### 冠婚葬祭



- ▷ 多人数での会食は避ける
- ▷ 発熱や風邪の症状がある場合は参加しない