

No. 2 病気の早期発見・早期治療で、健康な体を手に入れよう！

特定・基本健康診査 前立腺がん検診 肝炎ウイルス検診

市は、特定・基本の両健康診査(健診)に加え、前立腺がん検診と肝炎ウイルス検診を実施します。健診(検診)は、病気の早期発見・早期治療につながり、医療費の抑制にも効果があります。特に、特定健康診査は、がん、心臓病、脳卒中などの生活習慣病を引き起こすメタボリックシンドローム(内臓脂肪症候群、通称メタボ)を早期に発見し、生活習慣を見直す機会になります。対象者は、必ず受診しましょう。

Check!

- 特定健康診査
対象者＝40～74歳の遠野市国民健康保険被保険者
検査料＝無料
※国保以外の医療保険加入者(本人・被扶養者)は、勤務先が加入する医療保険者に確認してください
- 基本健康診査
対象者＝30～39歳の人
検査料＝2,000円(国保被保険者1,000円)
- 後期高齢者健康診査
対象者＝後期高齢者医療被保険者
検査料＝無料
- 前立腺がん検診
対象者＝50歳以上の男性
検査料＝1,000円(国保被保険者500円)
その他＝スキップポイント付与します
- 肝炎ウイルス検診
対象者＝40～65歳の節目年齢でこれまで検査を受けたことがない人
検査料＝無料
◎問い合わせ 市市民課(☎62-2111)
または市保健医療課(☎62-5111)

受付時間 ①9:00～11:00 ②13:00～14:30
ただし、※の日は…①13:30～15:00 ②17:00～18:30

7月30日(水)	綾織地区センター	24日(日)	上郷地区センター
31日(木)		25日(月)	
8月1日(金)	達曽部小学校	26日(火)	附馬牛地区センター
4日(月)	みやもりホール	27日(水)	青笹地区センター
5日(火)		28日(木)	
6日(水)	鱒沢小学校	※29日(金)	
7日(木)	小友地区センター	30日(土)	遠野健康福祉の里
※8日(金)	遠野健康福祉の里	31日(日)	
9日(土)		9月1日(月)	
18日(月)	土淵地区センター		
19日(火)			
20日(水)	市民センター 大ホール前口ビー		
21日(木)			
22日(金)			

仕事帰りに
どうぞ



No. 3 健康は口元から。定期的に歯科検診を！

成人歯科検診

市は、口の健康状態を調べる成人歯科検診を実施しています。虫歯や歯槽膿漏などの歯周疾患は、口の中だけにとどまらず、心臓病や脳卒中などの命をおびやかすような全身の病気の発症・悪化に大きく影響します。健康は口元から。定期的にチェックし、異常の早期発見・早期治療につなげましょう。対象者は、必ず受診しましょう。

Check!

- 対象者 (平成27年4月1日現在で)30・35・40・45・50・55・60・65・70歳になる人
- 期間 12月27日(土)まで
- 受診手順 ①対象者にすでに配布されている受診票の受付日時などを確認②受診を希望する歯科医院へ電話で予約③受診票を歯科医院へ持参し受診する
- 検査料 無料

健康に関するお知らせ

熱中症の予防や各種健診などについてお知らせします。
◎問い合わせ 市保健医療課(☎62-5111)

health care info.

No. 1 7、8月がピーク。誰でもかかる可能性あり！

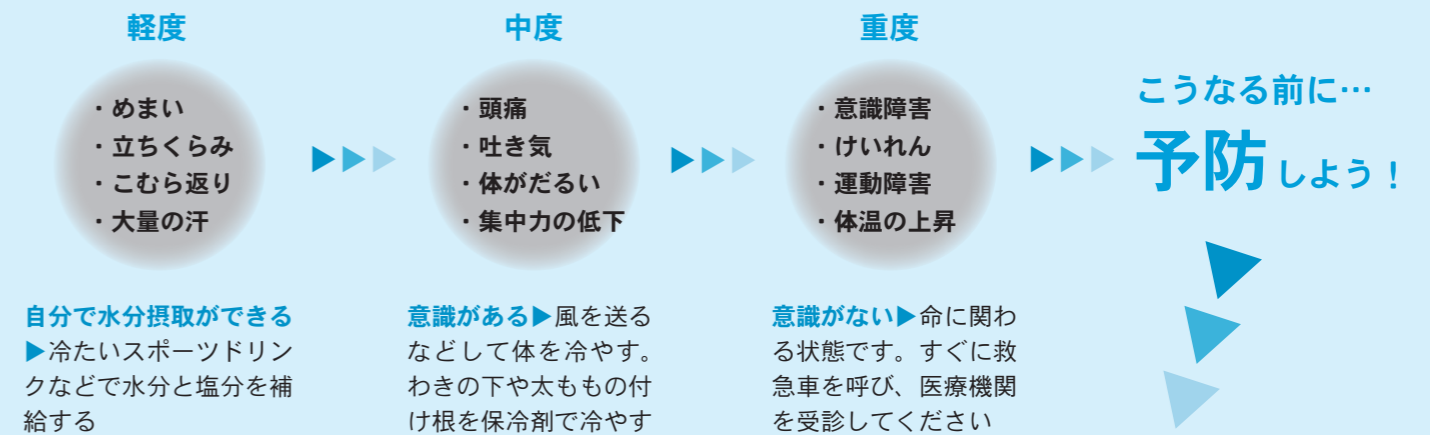
熱中症を予防しよう！

熱中症は、体温の調節がうまくできなくなることで起き、場合によっては、命に関わることもあります。暑い環境の中で長時間過ごしていると、大量の汗をかきますが、汗となって出た水分や塩分を補給しないと、体は脱水状態になります。すると、汗で熱を放出することができなくなり、体温が上昇してさまざまな症状が現れます。これが熱中症です。気温が上昇する7、8月にかけて多く発症します。しっかりと予防と対処法を身に付け、元気に夏を過ごしましょう。

Check!

- 発症しやすい場所
- 日差しが強い屋外
 - ビニールハウス
 - 高温多湿の屋内
 - 体育館
 - 調理中の台所
 - など

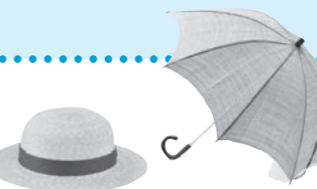
熱中症の症状と対処法



Check!

小まめに水分摂取を

喉が渴いたと感じる前に、水分補給を。大量の汗をかく時は、スポーツドリンクなどを手元に置いておきましょう

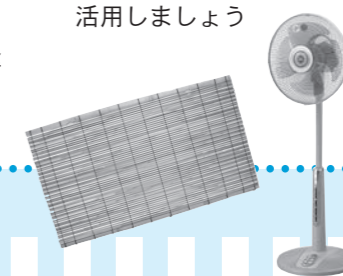


直射日光を避ける

日中の外出を避けましょう。外出する時は、日傘や帽子を活用しましょう

涼しい空間を作ろう

室内では、すだれやカーテンなどで直射日光を防ぎ、クーラーや扇風機を活用しましょう



健康管理に気を付ける

1日3食、栄養バランスの良い食事を心掛け、十分な睡眠をとるなど健康管理に気を付けましょう