

# のお知らせ

●問い合わせ●  
 鴻巣保健センター ☎543-1561、FAX 543-5749  
 吹上保健センター ☎548-6252、FAX 549-2696  
 ※鴻巣保健センターに車でお越しの方は、市役所  
 駐車場をご利用ください

## 9月はがん征圧月間 健康管理は検診から。がん検診を受けましょう！

がん治療の一番の決め手は早期発見です。早期治療により、身体的・心理的に、また、費用面でも治療後の生活の質の低下を少なくします。がん検診の他にも各種健(検)診を実施しており、一回当たり市が3,500円～13,000円負担しています。積極的に受診しましょう。申込み方法等の詳細は市HP等をご覧ください。

	健(検)診名	対象年齢(令和4年3月31日時点)	実施期間	
個別	大腸がん検診	40歳以上	令和4年2月28日(月)まで	
	前立腺がん検診	50歳以上の男性		
	胃ペプシノゲン検診	40・45・50・55・60・65・70・75歳		
	骨粗しょう症検診	30・35・40・45・50・55・60・65・70歳の女性		
	肝炎ウイルス検診	40歳以上で過去に受診したことがない方		
	30代健康診査	30～39歳		
	乳がん検診	40歳以上の女性(隔年)		
	子宮がん検診	20歳以上の女性(隔年)		
	成人歯科健診	40歳以上		令和4年3月31日(木)まで
	20歳の歯科健診	20歳		
集団	胃がん検診	40歳以上	9～10月及び 令和4年1～2月※1	
	肺がん・結核検診	40歳以上		
	乳がん検診	40歳以上の女性(隔年)	令和4年2月※2	

※1 日程は広報12月号に掲載予定

※2 日程は広報1月号に掲載予定

## 令和3年度各種健(検)診の実施期間を延長します

新型コロナウイルス感染症の影響により、上記のがん検診等を含む各種健(検)診の実施期間を、令和4年2月28日(月)まで延長します。受診券の実施期間及び有効期限は11月未までと記載されていますが、そのまま使用できます。詳細は、各種健(検)診等の市HPをご覧ください。特定健診受診プレゼントキャンペーンの対象期間も延長となります。



各種健(検)診HP▲

### 実施期間が延長となる各種健(検)診

健(検)診名	問い合わせ
特定健康診査・健康診査	国保年金課保健事業担当(内線2654)
個別健(検)診・生活保護世帯健康診査	鴻巣保健センター



特定健診HP▲





# 保健センターからの

## ！ 8020 よい歯のコンクール結果

今年度の8020よい歯のコンクールは、新型コロナウイルス感染症拡大防止のため、各歯科医院で個別に開催され、8月20日(金)までに診査をした17人の方が受賞されました。受賞者の皆さんは、80歳以上で自分の歯を20本以上保たれている方です。健康な歯と口の機能を維持することは、おいしい食べ物を味わい、活発に活動して、満足度の高い生活を送ることにつながります。これからも素敵な歯を大事にしてください。

### <受賞者>

田川 孝さん、林 榮子さん、小谷野 照子さん、藤井 紀代子さん、上野 廣秋さん、上野 和枝さん、仲間 伊勢子さん、丸橋 美千子さん、荒川 誠さん、市川 好美さん、武村 邦男さん、山崎 久美子さん、春山 寿美子さん、中田 二郎さん、香山 隆さん、阿部 晴夫さん、阿部 節子さん(順不同)

## ！ 9月は健康増進普及月間、食生活改善普及運動実施月間です

1に運動 2に食事 しっかり禁煙 最後にクスリ ～健康寿命の延伸～

国は、9月を健康増進普及月間、食生活改善普及運動実施月間として、総合的な健康づくりを推進しています。外出自粛が続き、屋内で過ごす時間が長くなると活動量が低下します。「適度な運動」「バランスのよい食事」「禁煙」で健やかな毎日を送りましょう。



### 帯状疱疹

帯状疱疹は、体内の水痘・帯状疱疹ウイルスが活動することで発症します。主に子どもに起こるに水痘にかかり、治った後も、ウイルスは脊髄から出る神経節という部位に潜んでいます。普段は、免疫力によってウイルスの活動が抑えられているため発症することはありません。しかし、疲労、ストレス、加齢などによって免疫力が低下することでウイルスは再び活動しはじめ、帯状疱疹として発症します。

50歳以上になると発症頻度が高まり、80歳までに3人に1人が帯状疱疹を経験すると推定されています。

### 症状

個人差がありますが、多くは、はじめに皮膚に神経痛のような痛みがおこります。痛みは、皮膚の違和感やかゆみ、しびれとして感じる程度から、ヒリヒリ、ズキズキ、チクチク、針で刺されたような痛みが出て、その後、水ぶくれを伴う赤い発疹が帯状に現れ、徐々に痛みが強くなり、眠れないほど痛むこともあります。強い痛みや皮膚の症状は、主に体の左右どちらかに

みられ、3〜4週間ほど続きます。顔面に生じた場合は、視力障害や顔面神経麻痺などを合併することがあるので注意が必要です。また、帯状疱疹が治った後も、長期間痛みが残る「帯状疱疹後神経痛」をきたすことがあります。

### 治療方法

治療の中心は、水痘・帯状疱疹ウイルスの増殖を抑える「抗ウイルス薬」と、痛みを和らげる「鎮痛薬」などが使われます。皮膚の症状によっては「ぬり薬」が処方されることもあります。治療が遅れたり放置したりすると後遺症が残る場合がありますので、帯状疱疹が疑われたらできるだけ早く医師に相談しましょう。

### 予防方法

50歳以上の方を対象としたワクチンがあります。水ぼうそうにかかったことがある人は、すでに、帯状疱疹に対する免疫を獲得しています。しかし年齢とともに弱ってしまうため、改めてワクチン接種を行い、免疫を強化することで帯状疱疹を予防することができます。なお予防接種は、帯状疱疹を完全に防ぐものではありませんが、たとえ発症しても症状が軽く済むという報告があります。

(鴻巣保健センター)

