

保健センターの各種検診は登録が必要です

検診名	内容	対象者 ※職場・病院などで健診を受ける機会のない下記の方
30歳代健診	身長・体重・腹囲測定、 血圧測定、血液検査、 尿検査、診察	30～39歳の方(昭和60年4月1日～ 平成7年4月1日生まれ) ※令和6 年度中に30歳または35歳になる方 には受診票を郵送します。
結核・ 肺がん検診	問診、胸部X線撮影、 喀痰細胞診(50歳以上 の方で喫煙状況による)	40歳以上の方 (昭和60年4月1日以前生まれ)
大腸がん検診	問診、便潜血検査(2 日法)	
胃がん検診	問診、胃部X線検査	50歳以上の方(昭和50年4月1日以前 生まれ)
子宮頸がん検診	問診、視診、内診、細 胞診	20歳以上の女性(平成17年4月1日 以前生まれ) ※令和5年度に受診し た方を除く。
乳がん検診	問診、乳房X線検査(マ ンモグラフィ)	40歳以上の女性(昭和60年4月1日 以前生まれ) ※令和5年度に受診し た方を除く。
前立腺がん検診	問診、血液検査	50歳以上の男性(昭和50年4月1日 以前生まれ)

※令和5年度中に検診の個別通知が届いた方と市の検診を受診した方は、保健センターから各種検診の個別通知を発送します。ただし、すでに登録している方で、過去5年間(平成31～令和5年度)に1回も受診していない検診の個別通知は行いません。

※上記以外の方で、今後、市の検診の個別通知を希望する方は、3月22日(金)までに保健センターへお申し込みください。

※国の方針により、71歳以上の方は前回検診対象時に受診した方に個別通知を行います。それ以外の方で希望する方は、保健センターへお申し込みください。

☎ 保健センター (☎55-2010)

3月1日～8日は女性の健康週間

子宮頸がんを苦しめないために

子宮頸がんは20～30歳代の女性がかかるがんの中で最も患者数が多く、発症の主な原因は、性的接触によるウイルス感染です。ワクチン接種と定期的な検診を受けましょう。

ワクチン接種(無料接種)

小学校6年～高校1年相当の女子は無料で接種ができます。

※令和7年3月31日まで平成9年4月2日～平成19年4月1日生まれの女性も無料で接種できます。

詳しくは、市ホームページ(HP1003552)をご確認ください。

☎ 保健センター (☎55-2010)

3月14日は世界腎臓デー

“腎臓”からのSOSを見逃さないで!

☎ 保健センター (☎55-2010)

腎臓は沈黙の臓器といわれ、病気の自覚症状はほとんどありません。健康診断を定期的には受け、結果を確認しましょう。

健診結果で見る医療機関受診のタイミング

蛋白の数値が
『1+、2+、3+』の場合

尿検査	糖	(-)
	蛋白	(1+)
	潜血	(-)

eGFRの数値が
『60未満』の場合

腎機能 (血液検査)	尿素窒素BUN	12.1
	クレアチニンCr	1.1
	eGFR	56.9

※クレアチニンは健診の必須項目ではないため、測定されないことがあります。

慢性腎臓病(CKD)を予防するには

慢性腎臓病(CKD)は重症化すると腎臓が上手く働かなくなり人工透析が必要になります。

- ・生活習慣病の治療を適切に開始しよう
- ・主食、主菜、野菜がそろったバランスの良い食事を取りましょう
- ・週2回以上、1回30分以上の運動をしましょう
- ・塩分は控えめにしましょう

みそ汁を飲んでちょうどいい塩分を知ろう!

高血圧予防 ゆるっと減塩教室

高血圧を予防するため、みそ汁を試飲して味覚と塩分の関係や減塩のコツを学びます。

日時 3月14日(木) 午前10時～11時30分
場所 保健センター
定員 25人(先着順)
費用 無料
持ち物 特定健診結果(持参可能な方のみ)・筆記用具

☎・☎ 開催日の2日前までに保健センター(☎55-2010)へお申し込みください。



全世代健康寿命延伸事業

ときげんきプロジェクト

高齢者の皆さん、薬の心配事ありませんか?

薬を飲んだ後、体の調子が悪い時があるけど、飲み過ぎてしまっていないかな

薬が多くて飲む量や時間が分からなくなっちゃったわ

いくつかの病院で薬をもらっているけど、お薬手帳を持っていないから、同じ種類の薬が処方されてないか心配だな



心配ごとを解決するための
2つのポイント!

ポイント1

お薬手帳を一冊持ちまじょう

お薬手帳を一冊にまとめることで、一目でどんな薬を服用しているのかわかり、同じ内容の薬が処方されるのを防ぐことができます。災害の時にも役立ちます。自分を守るためにも、ぜひ活用しましょう。

ポイント2

かかりつけ薬局を持ちまじょう

あなたの体の状態をかかりつけの薬局に知ってもらうことで、体の調子や処方する薬の相談、生活のアドバイスなどが受けられます。

今は、薬の種類がとても増えています。薬の専門家である薬剤師さんに確認してもらうためにも、ぜひお薬手帳を活用しましょう。



「全世代健康寿命延伸に関する協定」を結んでいる
中北薬品株式会社土岐支店長
坪井 隆義さん

☎ 市民課(内線133)

そんな心配事や疑問にお答えします。



土岐市薬剤師会
会長 澤田 宗幸さん

高齢者は、服用する薬の種類がなぜ多い?

高齢の方はいろんな病気を抱えている方が多く、足が痛ければ整形外科、目が悪ければ眼科、体の調子が悪ければ内科を受診します。それぞれの症状に対して処方されるから薬の種類が多いのです。

薬をたくさん飲んでいると体に悪い?

薬によっては血糖値が上がったり、ふらつきや目まいを起したりと、薬が多ければ多いほど薬同士が影響し合い、副作用が出る確率は高くなります。場合によっては、肝臓に負担がかかり、症状が出ないまま肝臓の機能が悪くなっていることがあります。同じ内容の薬を服用しないようにすることが大切です。

薬と食べ物の関係

薬を服用する時に食べ物との組み合わせによって、薬の効果が変化してしまい、注意が必要な場合があります。

組み合わせにご注意を

- 1 血圧を下げる薬
× グレープフルーツジュース
 - 2 市販の風邪薬(総合感冒薬)
× コーヒー
 - 3 血液をサラサラにする薬
× 納豆や青汁
 - 4 睡眠薬
× アルコール
- ※1～4の組み合わせにも当てはまらない薬もあります。
※1～4以外にも相互作用を起こすことがあります。不安な時は薬剤師にご相談ください。

☎ 政策推進課(内線514)



今月の「えん」なかま
Vo.12
『大徳原グランドゴルフ』
毎週月・水・金曜日の9時から大徳原球場でグランドゴルフをしています。79～93歳のメンバー15人で楽しく活動しています。楽しみをもって外に出かけることで、健康を維持しています。みなさんも一緒に活動しましょう!