

平成26年度 がん検診・肝炎ウイルス検診のお知らせ

平成26年度より、がん検診が変わります！

- ① 揖斐川地区で実施する胃・大腸・前立腺がん、肝炎ウイルス検診の**実施会場**が揖斐川保健センターから「**揖斐厚生病院健診センター**」に変わります。
混雑を避けるためにも、必ず、予約時間での来所をお願いします。
早く来所されても、待合室がありませんので、ご了承ください。
- ② 久瀬地区で実施する胃・大腸・前立腺がん、肝炎ウイルス検診の**実施会場**が久瀬公民館から「**久瀬振興事務所**」に変わります。
駐車場が大変少ないですので、15分刻みのご案内とさせていただきます。
- ③ 子宮頸がん検診は、集団検診の他に、医療機関で**個別に検診**できるようになりました。
詳細については、揖斐川保健センターまでお問い合わせください。

<検診の案内について>

- *平成25年度に受診された方、受診を希望された方には、前年度とほぼ同じ時期及び希望時期の1ヵ月程前に案内と検診票をお送りします。変更を希望される方は、揖斐川保健センターまで必ず連絡をお願いします。
- *対象年齢到達の方（子宮頸がん20歳、乳房がん30歳、胃・大腸がん・肝炎ウイルス40歳、前立腺がん50歳）には、ハガキのご案内しますので、受診を希望される方は、揖斐川保健センターまでご予約ください。
- *受診される方は、案内用紙の注意事項をよく読み、必ず、予約時間での来所をお願いします。
- *乳房がん検診については、1回に実施できる人数に限りがあります。ご希望の方は、早めに予約をお願いします。予約のない方は、お断りさせていただきますのでご了承ください。また、受診できない場合も必ずご連絡をお願いします。一人でも多くの方に受けていただくためにも、ご協力をお願いします。

<結果について>

検診結果は、1ヵ月後を目途に全員の方に発送します。

要精密検査・要診療の結果の方は、早期に医療機関への受診をお願いします。

ただし、自覚症状がある方は、検診を待たずに早めに医療機関受診をお勧めします。

～ 無料検診対象者のご案内 ～

- * 大腸がん・肝炎ウイルス検診無料対象者（揖斐川町の実施する集団検診のみとなります）
前年度（H25.4.2～H26.4.1）に40・45・50・55・60歳になった方
- * 子宮頸がん・乳房がん検診無料対象者
過去に無料クーポンを受けたが未受診である方
子宮頸がん：前年度20歳になった方（H5.4.2～H6.4.1生まれ）
乳房がん：前年度40歳になった方（S48.4.2～S49.4.1生まれ）
- * 上記の方には、4月下旬頃に案内及びクーポン券などを発送しますので、ご確認ください。

がん検診内容一覧（受診の際の注意事項等については、保健カレンダーをご覧ください。）

検診名 自己負担金	対象年齢	検査内容	医療機関への受診の目安
胃がん 800円	40歳以上	胃部 X線間接撮影 バリウムを飲んで、X線写真を7枚撮影します。	<ul style="list-style-type: none"> 胃の痛みや胸やけがある 食欲の低下 体重の減少 など
大腸がん 300円	40歳以上	便潜血検査 2日分の採便をします。便の中に血液が含まれているかを検査します。	<ul style="list-style-type: none"> 便に血や粘液が混じる 黒っぽい便が出る 腹痛がひどい など
前立腺がん 400円	50歳以上 男性	PSA値測定 （血液検査） 血液の中に含まれる前立腺特異抗原（PSA）を測定します。	*初期には、ほとんど自覚症状がありません。そのため、定期的な検診が必要となります。
肺がん 200円	40歳以上	胸部 X線撮影 胸のエックス線写真を1枚撮影します。必要な方のみ、喀痰検査を行います。（別途500円）	<ul style="list-style-type: none"> 咳が続いている 呼吸時にゼーゼー音がある 痰に血が混じっている すぐに息切れがする など
B型・C型肝炎 ウイルス 500円	① 40歳の方 ② 41歳以上で、 過去に受けた ことがない方	血液検査 腕から少量の採血を行います。 （町で受診できるのは、1回のみです）	<ul style="list-style-type: none"> 家族に肝炎の方がいて、カミソリなどを共用している 肝炎の方との性交があった 昔、輸血を受けたことがある
子宮頸がん 800円	20歳以上 女性	細胞診 膣内に綿棒を挿入し、細胞を採取し、内診を行います。	<ul style="list-style-type: none"> 血性のおりものがある 下腹部や腰の痛みがある 頻尿・排尿困難がみられてきた
乳房がん 500円	30歳以上 女性	視触診 くぼみや引きつり、しこり等をみます。 超音波検査 仰向けになり、超音波を当て、画像をみます。	<ul style="list-style-type: none"> 乳房のしこりやひきつれがある 乳首の微小出血がある 乳房に痛みがある
乳房がん X線撮影 200円	40歳以上 女性	左右の乳房を側面から1回ずつレントゲン撮影をします。小さいしこりも発見することができ、視触診・超音波と合わせて、精密に診断することができます。	♥小さいうちに発見される程、命を脅かすことはありません。 定期的な検診と自己検診を行いましょう！

がん検診については、無作為に予約時間を割り付けていますので、内服薬や他の疾患等により、早めの時間を希望される方は、事前に揖斐川保健センターまで必ず、ご連絡をお願いします。

揖斐川保健センター ☎0585-23-1511

健康にこにこ運動へのご参加、 ありがとうございました！

平成 25 年 9 月 1 日より、「平成 25 年度揖斐川町健康にこにこ運動」を実施し、参加者数 199 名、5 回達成者 72 名、参加延べ人数 565 名となりました。

にこにこ運動5回達成者

継続して挑戦し、5 回（= 5 か月間）以上達成された方は、次の 72 名です。
（お名前は、五十音順となっております）

<北方>

廣瀬 勲 様
森本 實代 様
森本 勲 様
他 3 名

<清水>

浅野 千穂子 様
野原 勝美 様
若原 清子 様
若原 颯子 様
他 4 名

<胫永>

折戸 やすゑ 様
小寺 和明 様
小寺 幸子 様
他 10 名

<揖斐>

國枝 和子 様
下田 喜代子 様
下田 義春 様
高木 節子 様
高木 廣美 様
竹中 利秋 様
竹中 みね 様
中川 正弘 様
中村 龍雄 様
廣瀬 基一 様
他 10 名

<大和>

井口 篤子 様
井口 武 様
宗宮 せつ子 様
宗宮 てるゑ 様
宗宮 善和 様
他 1 名

<小島>

衣斐 和子 様
衣斐 剛人 様
衣斐 みどり 様
衣斐 勇一 様
衣斐 義明 様
内藤 保 様
野村 了鳳 様
細野 俊子 様
若園 勝美 様
若園 りつ子 様
他 1 名

<谷汲>

岩崎 美保子 様
鈴木 俊和 様
松井 親夫 様
他 3 名

<春日>

田中 禮雄 様
山村 悦子 様

目標は、ウォーキング 1 日〇〇歩、毎日ラジオ体操実施、野菜をいっぱい食べる、寝る前にストレッチ体操、夜 9 時以降は食べないなどがありました。

— 健康にこにこ運動とは？ —

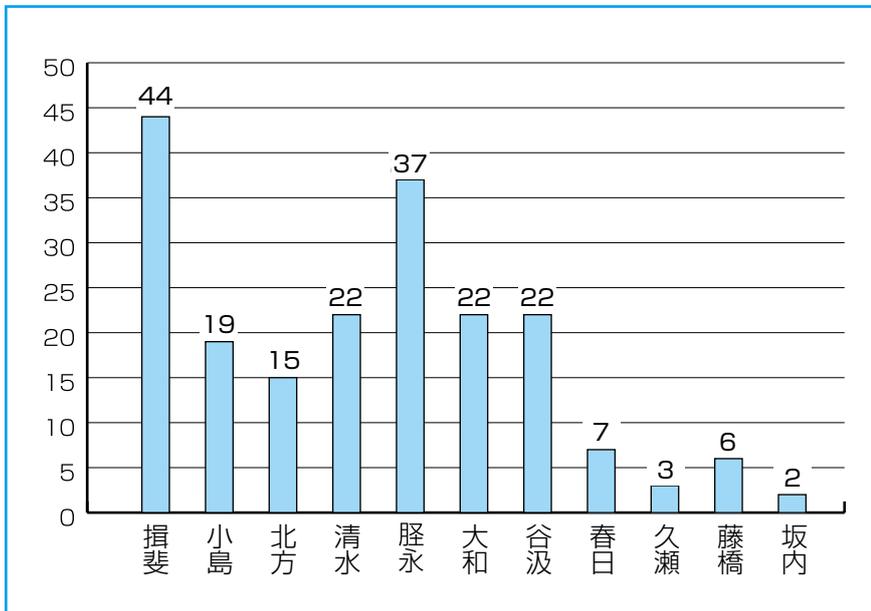
運動不足など、生活習慣を見直すきっかけとして、個人に合った運動や健康に対する目標を設定し、実践することで生活習慣病予防と健康保持増進につながる運動です。



5回達成者の方々の感想です。下記以外にもたくさんの方の感想がありました。

- (70歳代女性) 寒くなってきたので、早起きはつらくなりそうです。でも、自分の健康のために、毎日頑張って続けるようにしたいです。
- (60歳代男性) 毎日記入することによって、積極的に運動することができました。
- (70歳代男性) 運動後は気分爽快!何時も快適。ウォーキングに勝る特効薬はなし。
- (60歳代女性) 体操を毎日するようになってから、足腰の痛みが軽減された気がします。
- (80歳代男性) にこにこ運動のおかげで「1日1万歩」の習慣ができました。
- (90歳代男性) 身体を動かすことによって、元気が出てくるのでやめようと思っても、身体が動きます。誕生日を迎えて、年をとりましたが、歩くことができます。
- (70歳代女性) チャレンジ目標の様に歩いて幸せです。ありがとうございました。

<各地区の参加者数>



各地区ともに積極的に参加されています。にこにこ運動の提出はしなくても、日常的に運動をされている方も多くみられるようになりました。皆さん、ご自身の健康のために頑張っておられますね!

その他も多くの方が参加され、感想もたくさんいただきましたので、一部を紹介します。

- (70歳代女性) 9月から毎日8,000歩のウォーキング実施し、ヘモグロビンA1cが低下してきました。うれしいです。ウォーキングを続けたいです。
- (60歳代女性) ウォーキングを毎日することにより、自然の変化を楽しんでいます。汗を流したあとの気分、すっきりして最高です。
- (50歳代男性) 野菜を毎日食べようとする、食べ方を工夫する必要性を感じました。
- (80歳代男性) 1日1万歩。雨天以外は達成できる。おかげさんでよく歩ける。感謝!
- (60歳代男性) ラジオ体操を10年以上続けているので、休むことなく、これからも継続!
- (40歳代女性) 新たに目標を持つことで、励みになりました。
- (40歳代女性) 早く寝る事により、朝起きた時に身体が休まった感じがあり、朝食もゆっくり食べられるようになりました。

今年も健康にこにこ運動開催予定です。ぜひ、参加してみませんか?

年に1回は歯周疾患検診を！

昨年度まで、秋に実施していた歯周疾患検診が、今年度から年間を通して受診出来るようになりました。

「虫歯」と「歯周疾患」は、歯を失う原因だけでなく、全身の健康状態にも影響します。

定期的に歯科医師による歯周疾患検診と歯石除去を行い、口腔内から健康になっていきましょう！

【対象者】

30歳以上（住民票のある方）

【自己負担金】

500円（検診料2500円の内、2000円を町が負担）

*生活保護世帯で受診希望の方は、事前に連絡をお願いします。

【実施期間】

平成26年4月1日（火）
～平成27年3月31日（火）

実施期間が1年間になります。
ご希望の医療機関に事前予約をして、診療時間内に受診します。

【実施場所】

揖斐郡内の指定歯科医療機関

【内容】

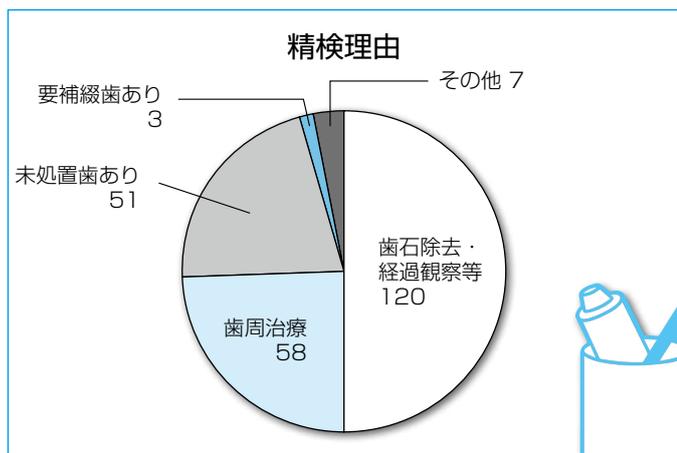
問診、口腔内診査、検診結果の判定、ブラッシング指導

*昨年度受診された方、節目年齢（30・40・50・60・70歳）の方、お申込された方には、案内及び検診票を送付します。

【お申し込み】

揖斐川保健センター

TEL 23-1511



妊婦歯科健診がはじまります！

平成26年度より、新たに妊婦歯科健診を実施します。妊娠中はホルモン等の影響で、虫歯や歯周病になりやすくなります。安定期に入ったら、歯の健康チェックを行いましょう。

【対象】 揖斐川町に住民票のある妊婦

【実施内容】 問診、口腔内診査、結果の判定、ブラッシング指導

【場所】 郡内指定歯科医療機関

【自己負担金】 500円

母子健康手帳発行時に検診票をお渡しします。すでに母子健康手帳を発行済の方は揖斐川保健センターまでお申し込みください。

揖斐川保健センター

TEL 23-1511

歯のなんでも電話相談

岐阜県下の保険医協会会員の歯科医師が無料で相談に応じます。

開設日 4月13日（日）

受付時間 10時～15時

電話 058-267-0711

電話相談会場…

岐阜県保険医協会・事務所

参加無料！65歳以上の方へ

～おたっしや教室のご案内～

これが噂の「帰りには車を忘れるほど〇〇になる」教室！

足腰がいつまでも丈夫でいられるように、気軽に続けられる健康体操や季節に合わせた健康ミニ講話を行います。

今年度も大好評をいただきました。そのため、揖斐公民館、小島公民館に加えて、春からは役場でも実施予定です。

日程や時間など詳しいことは、お電話にてお問い合わせください。

また会場まで来ることができないという方には、送迎付きの教室をご紹介します。お気軽にお問い合わせください。

【お問い合わせ先】

地域包括支援センター

TEL 23-1341

いびがわ健康福祉フェア2014

テーマ：「高齢者福祉」

～いきいきはつらつ健康で幸せ！～

開催日：5月11日（日）

会場：揖斐川町中央公民館