

がん検診のご案内

今年度の揖斐川町胃がん・大腸がん・前立腺がん・肝炎ウイルス検診も12月の日程のみとなりました。がん検診を受けていない方は、受けてみませんか？

- 対 象** 40歳以上の方 胃がん検診・大腸がん検診・肝炎ウイルス検診
50歳以上の男性の方 前立腺がん検診
- 日 程** 12月1日(木)・2日(金)・5日(月)・9日(金)・15日(木)・19日(月)・22日(木)
- 時 間** 8時30分～10時30分
- 会 場** 揖斐厚生病院健診センター ※受診を希望される方は、揖斐川保健センターまでご連絡ください。

【お問い合わせ】 揖斐川保健センター TEL23-1511

ヒートショックに注意!

ヒートショックとは、温度変化により急激に血圧が変わり、脳梗塞、心筋梗塞などの発作を起こすことです。日本では年間1万人以上、ヒートショックが原因の死亡者があり、交通事故よりも多いと言われています。原因は、不適切な暖房使用や防寒対策の不十分にあると言われています。特に高齢者や、血圧が高めの方は注意が必要です。発生しやすい場所は、トイレや浴室など、部屋との温度差の激しい場所と言われています。ヒートショックを防ぐには、自宅内の環境を整えることが大事です。トイレ、浴室、洗面所にも出来る限り暖房設備を設置し、暖かくする、お風呂の湯温設定も適度な温かさにする事です。いきなり熱いお湯に入る、食事直後に入浴するなど、血圧の変動をさらに大きくする行動や習慣は見直しましょう。寒い冬を元気に快適に過ごしていきましょう。

こころの相談のご案内

「不安や悩みでいっぱい」「生きるのがつらい」「気持ちをきいてほしい」など、ひとりで困っていませんか？精神科医師による『こころの健康に関する相談』を行いますので、ご相談ください。

- 日 時** 12月15日(木) 10時～・10時30分～・11時30分～ (各30分間)
- 場 所** 揖斐川町役場 1階 相談室(福祉課隣り) ※相談は無料ですが、予約制になります。

【申込み・お問い合わせ】 西濃保健所 健康増進課 保健予防係担当 TEL 0584-73-1111 (代表) 内線 274

12月のおたっしや教室

足腰を丈夫にしたい方におすすめの、自宅で続けられる体操を紹介します。参加無料、申込み不要です!

- 対 象** 揖斐川町にお住まいの65歳以上の方
どの公民館でご参加いただいても構いません。
- 受付・血圧測定：9時30分～ 教室：10時～11時30分

公民館	部屋	日程(毎月)	12月開催日
揖斐	1階和室	第3木曜	12月15日(木)
大和	2階集会室	第2木曜	12月8日(木)
北方	1階集会室	第3水曜	12月21日(水)
清水	1階集会室	第2金曜	12月9日(金)
小島	1階集会室	第4木曜	12月22日(木)
胫永	1階ホール	第1木曜	12月1日(木)

- 持ち物** 運動のできる服装、水分、タオル
教室ファイル(お持ちの方)、
上靴(揖斐は和室のため不要)

【お問い合わせ】
地域包括支援センター TEL23-1341

12月1日は世界エイズデー

治療の進歩により、エイズの原因ウイルスであるヒト免疫不全ウイルス(HIV)の感染者が長く生きていくことができるようになってきています。

2014年における新規HIV感染者報告数は1,091件、感染に気づかずにエイズを発症して報告された新規エイズ患者報告数は455件となっています。20歳代の新規HIV感染者報告数が349件と過去最高になり、全体に占める新規エイズ患者の約3割に推移していることから、依然として予断を許さない状況です。

エイズはまだ終わっていません。そのため、1人ひとりが「予防・治療・支援・理解」という具体的な行動をとることが求められています。

効果的なHIV感染予防対策を実施し、職場や学校などの生活の様々な場所で差別や偏見の解消を図り、安心して暮らせる社会を目指しましょう。