



インフルエンザの流行に備えましょう

WHO(世界保健機関)は8月10日、新型インフルエンザの世界的大流行の終息を宣言しました。しかし、今後も新たな流行が危ぶまれ、油断はできません。引き続きインフルエンザの発生に備え、正しい知識を持ち、予防に努めましょう。

インフルエンザを予防するには

①休養とバランスの良い食事をとる

日ごろからバランスの良い食事と十分な休養をとりましょう。体力をつけ、抵抗力を高めることで感染しにくくなります。

②人ごみを避け、マスクを着用する



流行期には人ごみを避け、外出時はなるべくマスクをつけるようにしましょう。マスクを着用することによって、他人からの感染を防ぎ、また他人に感染させることも防ぐ効果があります。

③手洗い・うがいをこまめにする

手洗いは接触による感染を、うがいはのどを潤しウイルスの侵入を防ぎます。外出後は手洗い・うがいを徹底しましょう。



④適度な温度、湿度を保つ

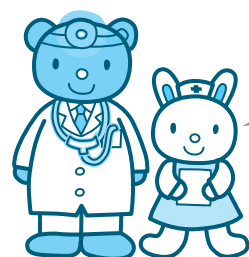
ウイルスは低温・低湿を好み、乾燥していると長時間空気中を漂います。定期的に室内の換気を行ない、加湿器やぬれたタオルなどを室内に干すなどして適度な湿度(60～70%)を保ちましょう。

⑤予防接種を受けましょう

インフルエンザの予防接種を受けたら絶対にインフルエンザにかからないというわけではありませんが、インフルエンザにかかりにくくしたり、かかっても重症にならない効果があります。

今年度のインフルエンザワクチンは、昨年流行した新型インフルエンザ、A香港型、B型の3種類の混合ワクチンです。

※本市では、インフルエンザワクチン予防接種の助成を行ないます。現在調整中ですので、予防接種の受け方、助成額などについては、10月号でお知らせします。



●母子健康手帳の交付

保健師が、妊婦さんの体調などを聞きながら母子健康手帳の使い方や妊婦健康診査について説明を行ないます。

とき 平日の午前8時30分～午後5時
ところ 健康づくり推進課(西合志庁舎)

※健康育児相談でも交付しています。日時などは31ページのお知らせカレンダー、健康づくり事業計画表をご覧ください。

持参する物 印かん、医療機関から発行された妊娠届出書

●熊本県小児救急電話相談事業

相談時間

毎日・夜間
午後7時から午前0時

☎ #8000

(ただし、ダイヤル回線・IP電話・光電話からは☎364-9999)

女性特有のがん検診推進事業 クーポン券による無料検診を実施します

平成21年度に国の緊急経済対策として全国的に実施された「女性特有のがん検診推進事業」を、平成22年度も引き続き実施することになりました。

特定の年齢の女性に子宮頸がん・乳がん検診の無料クーポン券・検診手帳・啓発チラシを郵送しています。ぜひ、この機会に検診を受診してください。

無料クーポン券対象者

平成22年4月20日現在、合志市住民基本台帳に登録されている女性で下記に該当する人

●子宮頸がん検診の対象年齢

年齢	生年月日
20歳	平成元(1989)年4月2日～平成2(1990)年4月1日
25歳	昭和59(1984)年4月2日～昭和60(1985)年4月1日
30歳	昭和54(1979)年4月2日～昭和55(1980)年4月1日
35歳	昭和49(1974)年4月2日～昭和50(1975)年4月1日
40歳	昭和44(1969)年4月2日～昭和45(1970)年4月1日

●乳がん検診の対象年齢

年齢	生年月日
40歳	昭和44(1969)年4月2日～昭和45(1970)年4月1日
45歳	昭和39(1964)年4月2日～昭和40(1965)年4月1日
50歳	昭和34(1959)年4月2日～昭和35(1960)年4月1日
55歳	昭和29(1954)年4月2日～昭和30(1955)年4月1日
60歳	昭和24(1949)年4月2日～昭和25(1950)年4月1日

検診の受け方

～がん複合検診を申し込んでいる人～

子宮頸がん検診、乳がん検診(マンモグラフィ検査)の申し込みをしている人は、クーポン券が使用できます。検診当日、会場にお持ちください。乳がん検診の超音波検査は補助対象外のため、自己負担1,000円を徴収します。

～施設検診を申し込んでいる人～

10月から受診することができます。委託医療機関以外ではクーポン券の使用ができませんので、ご注意ください。

検診内容と委託医療機関

	クーポン対象検診内容	委託医療機関	
子宮頸がん	問診・視診・内診・細胞診	産科婦人大竹クリニック 高野病院 池田クリニック 菊陽レディースクリニック ちが産婦人科 北熊本井上産婦人科 兼城産婦人科 熊本セントラル病院 熊本県総合保健センター	
		高野病院 熊本セントラル病院 熊本県総合保健センター	
乳がん	問診・視触診・マンモグラフィ	庄嶋医院 三隅胃腸科内科外科医院	
	問診・視触診	※乳房超音波検診料金1,000円を別途徴収します。	

※無料クーポン券の使用期限は、平成23年3月31日までです。期限内に使用してください。

また、年度末は受診者が多く、混み合いますので早めの受診をお勧めします。