胃がん肺がん検診を受けましょう！

問 健康推進課　☎４２－２６５０

日本人に発症するがんの中で、最も多いのが**胃がん**です。
また、もっとも死亡率が高いがんが**肺がん**です。
がんは、初期の段階で発見し、適切な治療を行うことで治癒することが可能な病気です。
がんを早期の段階で見つけるためにも、がん検診を受けましょう。
町では２月に北海道対がん協会による胃がん・肺がんの集団検診を下記の日程で実施しますので、この機会にぜひ検診を受けて自分の健康を守りましょう。

平成３０年５月～７月に町の胃がん・肺がん検診を受けた方は受診できません。
（今年度から特定健診と同時に肺がん検診を実施しています。町の検診費用助成は年度内に１人１回までです。）

検診月日	検診受付時間	検診会場	申込先	電話番号
２月１４日（木）	７：００～８：３０	パートナーシップランド	大島支所	４５－３３３６
２月１５日（金）	７：００～８：３０	小島地区基幹集落センター	小島支所	４４－２２３１
２月１６日（土）	６：３０～１０：００	健康センター	健康推進課	４２－２６５０
対象者	４０歳以上の町民			
検査方法	胃がん検診　⇒　バリウムＸ線検査　　肺がん検診　⇒　胸部Ｘ線検査			

検診は時間予約制で、申し込みの受付時間は**１月１５日（火）午前８時４５分**からです。
受診を希望する方は、会場ごとの申込先へお申し込みください。
※詳しくは、今月号の折り込みチラシをご覧ください。

国保の皆さん
特定健診を受けましょう！

申込 町立松前病院　☎４２－２５１５　問 福祉課（医療担当）　☎４２－２６４０

平成３０年５月から７月に各地区で実施した特定健診を受診できなかった方は、町立松前病院で特定健診を個別に受診することができます。
町立松前病院での特定健診は予約制のため、受診する１週間前までに電話などでお申し込みください。

■対象者
４０歳から７４歳までの松前町の国民健康保険加入者で、平成３０年１２月までに特定健診を受診していない方
■健診期間
３月２９日までの月曜日から金曜日（祝日を除く）
■健診開始時間
午後３時から（２時４５分までに受付してください）
■健診人数　１日３名まで
■健診料金　無料
■健診当日持参するもの　保険証・受診券・問診票
※受診券を失くされた場合は、役場福祉課へ連絡してください。

チャレンジ健康！

「ヒートショック」にご注意ください！

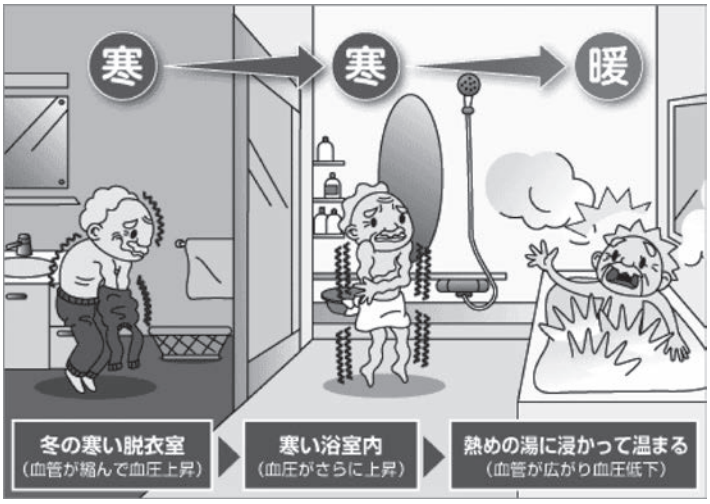
問 健康推進課　☎４２－２６５０

「ヒートショック」という言葉をご存知ですか？

ヒートショックとは、暖かい部屋から寒い部屋への移動などにより、温度の急な変化が体に及ぼす影響のことです。

冬場に暖房の効いた居間から寒い脱衣所に移動し、冷え切った浴室に入ると血管がびっくりして縮み、血圧が急激に上がります。その状態で熱いお風呂に浸かれば、さらに血圧が上昇。しかし身体が温まることで血管は広がりだし、今度は逆に血圧が下がってしまいます。

このような血圧の乱高下に伴って、脳内出血や大動脈解離、心筋梗塞、脳梗塞などの病気を引き起こすだけでなく、軽い失神だけの場合でも転倒し頭を打つなど大きな危険を伴うので、今の時期は特に注意が必要です。



ヒートショックの影響を受けやすい人

- 高齢者
- 高血圧、糖尿病、動脈硬化がある
- 肥満気味
- 不整脈がある
- 脱衣所や浴室に暖房器具がない
- 熱いお風呂が好き
- 飲酒後に入浴する

入浴時のヒートショック予防策

- ●脱衣所に暖房器具を置き、暖かくしておく
- ●シャワーで給湯する、湯船のふたを開けるなどして浴室を暖めておく
- ●お風呂の温度を低めに設定し、手や足の心臓から遠い部分からかけ湯をして徐々に体を温めていく
- ●お風呂から出るときは、ゆっくり立ち上がる
- ●飲酒後の入浴は避ける
- ●脱水を防ぐため、入浴の前後にはコップ１杯程度の水分を補給する

日本気象協会のホームページでは全国のヒートショック予報を市町村別に掲載しています。
（ヒートショック予報は、気象予測情報に基づく家の中でのヒートショックのリスク目安です。）
日本気象協会『ヒートショック予報』 https://tenki.jp/heatshock/

『お口と骨の健康セミナー』と題し、講演会を開催します。

（主催：北海道骨粗鬆症研究会　後援：松前町・松前町健康づくり推進協議会）

講　師　北海道医療大学歯学部　教授　村田　勝先生
ＫＫＲ札幌医療センター　整形外科部長　重信　恵一先生
日　時　平成３１年１月１１日（金）午後３時～４時３０分
会　場　町民総合センター　２階　講義室

詳しくは、今月号の折り込みチラシをご覧ください。