

糖尿病予防教室を開催します

健診やドックの結果で、「血糖値が高め」と言われたけど「まだ大丈夫!」と思っっている方はいませんか? いまや、糖尿病は「自分に関係がない」とは言えないほど身近な病気になっています。血糖値が高くても自覚症状はありません。しかし、放っておくと腎不全や失明、脳梗塞など深刻な合併症が起こってしまいます。

糖尿病を予防するために、教室に参加して自分に合った運動や食事のポイントを学びましょう!

対象 平成27年度特定健診やドックの結果、血糖の検査項目であるHbA1cが6.0%以上の40歳から70歳の方

※治療中の方は、医師に相談のうえ参加してください。

内容 勉強会、栄養教室、運動教室

実施期間 11月～3月各地区合計8回

- (西木地区)西木保健センター
11月27日(金)初回～2月末
- (角館地区)健康管理センター
12月2日(初回)～2月末
- (田沢湖地区)田沢湖健康増進センター
12月9日(初回)～3月上旬

申込 各地区実施期間の1週間前までに保健課まで電話でお申し込みください。申し込みされた方には後日、日程などの詳細についてお知らせします。

料金 無料

問合せ 仙北市保健課担当高橋 ☎(55)1112

指定医療機関での特定健診は11月30日までです

特定健診は糖尿病、高血圧などの生活習慣病の早期発見と予防のための健診です。

月平均の医療費においても、健診を受けていない人は、受けている人よりも約1.7倍高いことがわかっています。

今年度の特定健診を受けていない方はぜひ受けましょう。

受診期間 11月30日(日)まで

対象者 40～74歳までの仙北市国民健康保険加入者

受診の仕方 希望する医療機関に予約をしてください。

持ち物 保険証、各種健(検)診受診券(黄色の用紙)

注意事項

- ▼後期高齢者医療保険の方は対象外となります。
- ▼仙北市国民健康保険のドック健診と重複して受けることはできません。
- ▼「各種健(検)診受診券」は、お住まいの町内の健康づくり推進員の方を通じて、ピンク色の封筒に入れて配布しています。
- ▼対象者のいる世帯には、医療機関での受診方法と受診できる医療機関一覧表を配布していますので、ご確認ください。

問合せ 仙北市保健課 ☎(55)1112

市立角館総合病院 脳卒中撲滅キャンペーン

「どこも悪いところがないから」と安心していませんか。しかし、ある日突然訪れるのが脳の病気です。

脳卒中に代表される脳の病気を予防するには、一般のドックに加えて脳の検査がかかせません。以前のキャンペーンの検査によって早めに病気が見つかり、外科処置で発症を予防された方がいます。

健康に過ごすために、高脂血症、高血圧症、糖尿病、心臓病の方にはおすすめします。このキャンペーン期間中に一度「脳ドック」を受けてみませんか。

期間 12月～2月末

検査内容 頭部MRI、頭部・頸部MRA(血管画像診断)になります。

募集人員 先着100人

費用 1万6200円

検査日 毎週火・水・木曜日の13時から、それぞれ3人ずつ

申込 事前に予約が必要です。電話でお申し込みください。

問合せ 市立角館総合病院 健診担当 ☎(54)2145



あなたは、がん検診結果をどうしていますか? **がん健診の「精密検査」は必ず受診しましょう**

検診を受診すれば終わりというわけではありません。検診の結果、「詳しい検査が必要」と判定された場合、病気の可能性があります。しかし、精密検査を受けなければ、がんであるかどうかは分かりません。がんは早期のうちには自覚症状がほとんどなく、症状が現れた時には病状が進行しているという場合もあります。早めに病院を受診し、必要な場合には適切な治療を必ず受けましょう。

仙北市のがん検診を受診され、「要精密検査」と判定された方には結果通知書とともに「精検依頼書(医師宛の紹介状)」を同封しています。精密検査を受診される場合には「保険証」等に加え、「精検依頼書」もご持参ください。

問合せ 仙北市保健課

☎(55)1112

冬は特に注意! ノロウイルスによる食中毒

予防対策

手洗いは、せっけんをよく泡立て流水でしっかり洗い流しましょう

2度洗いが効果的です。

食品はしっかり中心部まで加熱しましょう

新鮮な食材であってもノロウイルスが付着しているおそれがあります。二枚貝などの場合は、中心温度が85～90℃で90秒以上の加熱が必要です。

調理器具やふきんなど定期的に消毒しましょう

市販の次亜塩素酸ナトリウムは濃度が濃いので、水で薄めて使います。注意事項をよく読み利用してください。また、洗剤などで十分に洗浄し、熱湯で煮沸する方法も有効です。

ノロウイルスは、1年を通して発生し、特に11月～2月の冬に流行します。はき気、おう吐、下痢、発熱などの症状を伴い、高齢者など体力が弱っている人では重症化する

こともある危険なウイルスです。感染力が強く、食物だけでなく、おう吐物などから感染することもあります。ノロウイルスへの理解を深め、感染を防ぎましょう。

健康のポイント Check! ☞
問合せ 仙北市保健課 ☎55-1112

ノロウイルスは口から口へ感染することがあるため、感染を広げないように**個人の予防対策が大切**です。こまめに手洗いをしてノロウイルスを予防しましょう!

ヒトパピローマウイルスワクチン、ヒブワクチン、小児用肺炎球菌ワクチンの接種を平成25年3月31日までに受けた方へ

ワクチン接種後に何らかの症状が生じ、医療機関を受診した方は、接種との関連性が認定されると、医療費・医療手当が支給される場合があります。認定を受けるためには、独立行政法人医薬品医療機器総合機構(PMDA)に請求する必要がありますが、支給対象となるのは、請求した日から遡

て5年以内に受けた医療に限られていますので、至急請求いただきますようお願いいたします。

具体的な請求方法、必要書類、請求書類の様式やその記載方法等については、以下のPMDAの相談窓口にお問い合わせください。

問合せ 仙北市保健課 ☎55-1112

相談窓口

独立行政法人医薬品医療機器総合機構 救済制度相談窓口

0120-149-931 (フリーダイヤル) または 03-3506-9411 (有料)

受付時間 月曜日から金曜日(祝日・年末年始を除く)、9時から17時