健康イキイキ

No.361 保健福祉課

【問合先】りふれ保健係（☎82−5555）

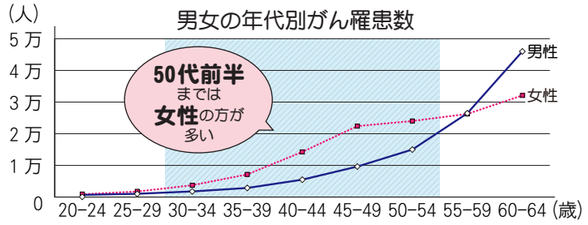
コロナで「がん検診」を控えていませんか？

日本では、男性の３人に２人・女性の２人に１人が、生涯に「がん」を発症します。まだ若く、これまで病気にかかったことがなくても、突然がんが見つかる可能性はあります。

がん検診の受診を見送っているうちに、未発見のがんが**進行がん**となり、治療の選択肢を狭めてしまうかもしれません。

■50代前半までは、女性のがん患者が多い

30代、40代では女性のがん患者数は男性を大きく上回ります。女性特有のがん（乳がん、子宮頸がん）検診は、２年に１度必ず受けましょう。



■がん検診は約１時間で受けられます

死亡数の多い肺がん・胃がん・大腸がんは、りふれで行うがん検診で合計1,800円から受けられます（30歳以上の町民の場合）。

がんを早期に発見・治療できる期間は１～２年です。ぜひ定期的にがん検診を受けましょう。

部位別のがん死亡数の順位

	1位	2位	3位	4位
男性	**肺**	胃	大腸	膵臓
女性	**大腸**	肺	膵臓	胃

出典：厚生労働省「2018年人口動態統計（確定数）」

出典：厚生労働省「平成30年全国がん登録 罹患数・率 報告」

■高齢者のインフルエンザ・肺炎球菌予防接種のご案内

	インフルエンザワクチン	肺炎球菌ワクチン
対象者	①接種時に満65歳以上の町民 ②接種時に満60～64歳の町民で、心臓・腎臓・呼吸器・HIVウイルスにより免疫機能に障害がある方（医療機関で身体障害者手帳を提示してください）	今年度中に65歳以上になる町民 （町の肺炎球菌ワクチンの助成を受けたことがない方のみ）
接種期間	令和４年３月31日㈭まで ※インフルエンザワクチンは入荷状況によって、期間前に終了する場合があります。	
申込先	接種を希望する町内医療機関 ・町立長沼病院（☎88−2321） ・池田内科クリニック（☎88−2155） ・長沼内科消化器科（☎82−5333） ・マオイクリニック（☎88−1661）	りふれ保健係（☎82−5555）
助成額	1,500円（会計時、自動的に助成されます）	3,500円（会計時、自動的に助成されます）

※町外医療機関での接種については助成の対象外です。
※満65歳以上の生活保護受給者は無料です（接種の際は生活保護受給証明書が必要です）。

「感染症」を予防して冬も元気に過ごすために

冬は、風邪・インフルエンザ・ノロウイルスなどの感染症が増えます。特に、新型コロナウイルス感染症が収まらない現在、一人ひとりが**「基本的な予防法」**を**「正しく実践する」**ことが大切です。

これから寒い日が続きますが、免疫力を高めながら生活リズムを整え、冬を乗り切りましょう！

【生活リズムを整えましょう】

●食　事
低栄養を防ぐため、1日3回バランスよく食べ、卵・肉・魚などの良質なたんぱく質をとるよう心がけましょう。

●口腔ケア
口の中を清潔にするだけではありません。口腔ケアをすることでしっかり食べることができ、体力や免疫力が向上します。毎食後と寝る前には歯磨きをしましょう。

●睡　眠
質の良い睡眠は、リンパ球の増加、細胞の成長や修復、疲労の回復、自立神経を整えます。

●運　動
運動を続けて体力を維持すると、体温が上がり免疫力が高まります。横になったり座っている時間を減らし、普段から行っている体操や運動を自宅で続けましょう。

●交　流
直接会えなくても、家族や友人と電話で話したり、手紙やメールで交流しましょう。また、1人で考え込まず、不安を話してみましょう。

●笑　い
笑いは免疫力を高め、ストレス解消やリフレッシュになります。また、脳を活性化させるほか、血圧を下げたり、血糖値の上昇を抑える、前向きになるなどの様々な効果があります。

●こまめな手洗い・手指消毒
手洗いは、30秒程度かけて石鹸で丁寧に行いましょう。

●咳エチケットの徹底
マスクの着用やハンカチで口や鼻を覆うなど、咳エチケットを徹底しましょう。急な時は、袖や肘の内側で口元をおさえましょう。

●こまめな換気
1時間に2回以上換気をしましょう。

●身体的距離の確保
人との間隔は、できるだけ2m（最低1m）あけましょう。

●3密の回避
密集・密接・密閉した空間を避けましょう。外出の際はマスクを着用しましょう。

●毎朝検温・健康チェック
発熱や風邪症状がある時は、無理せず医療機関に相談しましょう。

「マオイ介護者家族のつどい」についてのご紹介

「マオイ介護者家族のつどい」は、自宅で高齢者や障がいのある方々の介護や、生活を共にしている方、以前在宅での介護をしていた方などが、交流を通して介護のヒントを得たり、心身のリフレッシュを図ることを目的に、月１回開催しています。

今年度は新型コロナウイルスの影響で、例年実施していた「施設見学」や「創作活動」は中止していますが、手指の消毒・座席の間隔をあける・換気などの対策をしながら情報交換を行っています。

様々な介護生活の中において、話を聞いてもらうことで、少しでも気持ちが楽になったり、気分転換ができる場所を目指しています。現在、自宅で介護されていない方でも、以前の介護の体験やこれからの介護についてなど、様々な情報交換の場としてご利用いただけますので、興味のある方はお気軽にご連絡下さい。

【開催日】第３月曜日　13時30分～15時30分（内容により日時を変更する場合があります）

長沼町高齢者地域ケア推進事業（除雪サービス）について

町では、町内にお住まいで身体的・経済的理由などから、除雪労力の確保が困難な高齢者住宅などにおける除雪サービスを行います。

除雪する場所は、住宅の玄関先及び通路部分で、除雪サービスを利用できるのは、次の要件を**両方満たす世帯**です。

・令和３年度町道民税が**「非課税」**または**「均等割のみ課税」**の世帯
・**「満65歳以上の方のみの世帯」**または**「身体障がいなどにより除雪労力の確保が困難な世帯」**

＊除雪サービスを利用するには申請が必要です。

【問合先】
りふれ福祉係（☎82−5555）

ふまねっと教室再開！

介護予防活動支援事業の一環で誕生した**「ふまねっと教室」**が**再開**しました。
（北長沼教室が10月25日㈪、中央教室が10月26日㈫から再開しています）

新型コロナウイルス感染症拡大防止に気をつけながら開催していますので、ぜひご参加ください。

【問合先】「りふれ」内 地域包括支援センター（☎ 82−5051）