

健康だより

健康課・医療対策課
 ☎53-2101
 各地域の保健センター
 萩原 ☎52-1230
 小坂 ☎62-3443
 下呂 ☎25-2680
 金山 ☎32-4500

がん検診等申込調査のお知らせ

平成26年度、下呂市が実施するがん検診などの受診希望調査を3月に実施します。これは加入している保険に関係なく、下呂市住民の方で年齢・性別の対象に該当すれば誰でも受診できます。各世帯に申込調査用紙が郵送されますので、受診を希望する検診に記入していただき、同封

希望調査	対象(下呂市住民の方で下記に該当する方)
肺がん(結核)検診	40歳以上の方
胃がん検診	
大腸がん検診	
子宮頸がん検診	20歳以上の女性の方
乳がん検診	30代、40歳以上偶数年齢の女性の方
肝炎検査	年度末年齢40歳以上で過去に受診したことがない方
歯周疾患検診	40歳、45歳、50歳、55歳、60歳、65歳、70歳の方

の返信封筒で返信してください。

申込調査票には左記のような記入例が記載されています。例にならってご自身の希望される検診をお申込みください。5月に受診案内を送付させていただきます。

記入例

【検診を希望しない方】 市の検診を受ける <input type="checkbox"/> 何も記入しない	【検診を希望する方】 市の検診を受ける <input checked="" type="checkbox"/> 鉛筆で●を記入
【国民健康保険にご加入の方】 ***** ***** 5月に受診券をご案内いたします。 受診しましょう。 記入不要	【対象外の方】 ***** ***** 受けることができません

◆国民健康保険にご加入の方へ

職場等で健診を受ける機会がない、国民健康保険にご加入の方には、受診案内を平成25年度よりさせていただきます。がん検診の受診案内と特定健診(40〜74歳の方が対象)

の受診券と一緒にご案内しますのでぜひ受診してください。

(子宮頸がん・乳がんは別で送ります。)

注意事項

- ・記入方法は同封の案内をよく読んでご記入ください。
- ・調査票は市の検診を希望する方のみご回答ください。
- ・世帯全員が受診を希望されない場合は、返送不要です。

「下呂市の死亡状況をみると死因の第一位が「がん」です！」

《男女別がん部位別罹患部位》

ワースト順位	男性	女性
1位	胃	乳房
2位	肺	胃
3位	大腸	大腸

(◎岐阜県のがん登録ー平成20年次集計結果ーより)

《罹患年齢》

- 胃がん・・・60代から急増
- 大腸がん・・・40代からリスクが増大
- 肺がん・・・40代からリスクが増大
- 乳がん・・・40代から急増
- 子宮頸がん・・・20代から急増

がんによる死亡を防ぐには、がんの早期発見が重要となります。自覚症状がなくても定期的ながん検診を受けることが大切です。年に一度はご自分の体のメンテナンスをしましょう。

下呂市立休日診療所

下呂市森801-10(下呂市民会館内)

☎24-1200

※事前に電話をしてお越しください。(予約はできません)

診療科目 内科、小児科

診療日 (急病患者に限ります) 日曜、祝日、年末年始

診療時間 午前9時〜午後3時

※受診の際は、必ず保険証やお薬手帳(ある場合)をお持ちください。

※急病患者専用のため、平常継続して受けている治療は遠慮ください。

3・4月の担当医

4月		3月	
29日(水)	近藤史郎(近藤医院)	2日(日)	田中隆平(甲肉科クリニック)
27日(月)	阿部親司(阿部医院)	9日(日)	奥村昇司(おむらクリニック)
20日(日)	中田宗彦(中田医院)	16日(日)	黒木尚之(黒木医院)
13日(日)	村瀬寛紀(村瀬眼科クリニック)	21日(金)	大林秀成(萩原北醫院)
6日(日)	小林源博(ほやし整形外科)	23日(日)	藤岡均(藤岡医院)
30日(日)	今井直人(花田医院)	30日(日)	今井直人(花田医院)

※郵局より近距離が変更されています。
 ※3月16日(日)田中隆平医師が下呂市外の診療を行います。
 ※事前に電話で確認の上、下呂温泉病院、金山病院へ受診ください。



※休日診療所の担当医は、地上デジタル放送ぎふチャン(8ch)のデータ放送でもご覧いただけます。

平成26年度下呂市健診会場 変更のお知らせ

下呂地区（東上田、湯之島、幸田、森、小川、少ヶ野、三原）の特定健診（すこやか健診・がん検診等の「健診会場」）が、下呂市民会館（下呂保健センター）から「新」下呂温泉病院に変わります。なお詳細につきましては、5月の受診券送付時にご案内いたします。

★健診会場が変更となった理由

・下呂市民会館では会場が狭く、健診バスと2階健診会場間の移動にお

いてご不便をおかけしているため。
・駐車場が狭く健診受診者の方、会館利用者の方にご迷惑をおかけしているため。
・下呂温泉病院での健診は予約制のため、時間にゆとりを持って受診できる事。

・新下呂温泉病院の開院に伴い、お近くの住民の方々に健診で利用していただくことが地域医療の維持継続につながります。

ご不明な点がございましたら

下呂市役所 市民課国保係

☎24・22222（内線123）

健康課 ☎53・2101（直通）

までお問い合わせください。

献血のお知らせ

病気やけがの治療のために日々多くの患者さんが輸血を必要としています。しかし、血液製剤には有効期限があるため、輸血用血液は年間を通じて安定的に確保することが大切です。

少子高齢化が進んだことにより、若年者数の献血数が減少傾向にあります。今後輸血を必要とする方々を支えていくために、若年層はもとより各年代層で支えあっていくことが今後ますます大切になっていきます。

献血は身近にあるボランティアです。

左記の日程で献血バスが巡回しますので、献血へのご協力をお願いいたします。

●3月17日（月）

10時～12時 13時30分～16時

下呂市役所 下呂庁舎

●3月24日（月）

10時30分～12時30分 星雲会館

14時～16時30分 下呂総合庁舎

※献血受付業務は日本赤十字社下呂市金糸十字奉仕団の皆さんにお願いしています。

日本人の平均寿命は現在男性約79歳、女性約86歳となっておりますが健康上の問題で日常生活が制限されることなく生活できる期間を示す健康寿命はそれぞれ10歳程度短くなっています。老後の生活を有意義に過ごすためには、この10年という期間をいかに短くするかが課題です。そのような中で、高齢人口の増加と財政難は健康寿命を延ばすためにできる個人の努力を求めています。今回は個人が地域で生活するためにできる方策について考えてみましょう。

◎ロコモティブシンドローム

健康寿命に最も関係が深いのが脚力です。歩くために必要な骨、筋肉、神経などの運動器が連携する機能は幼少時より発達し20歳代にピークを迎え、その後次第に衰えていきます。この衰えをいかに少

なくするかについて日本整形外科学会ではロコモティブシンドロームという考えを提唱し、運動器の衰えを認識し、その対策をとることを訴えてきました。金山病院整形外科でも情報掲示板などで情報を提供し、受診時にその対策を指導しています。

◎健康寿命の延長は栄養から

体調不良を訴え受診される高齢者の多くに、栄養状態の指標である血中アルブミン量の低下がみられます。老々二人生活や独居生活では、食事がおろそかになったり栄養が偏ったりします。将来に備えて料理に取り組み男性も増えているようです。おいしい食事は食欲という点でも重要ですが、栄養に偏りのない、カロリー、塩分などを控えた食事を心がけましょう。ごはん、パン、麺類などは控え緑黄色野菜、肉、魚を摂る

地域で老後生活を送るために

こと、間食は本来の食事での食欲を抑えるような糖質などは控え、乳製品や果物などにしましょう。最近では食材にもさまざまな形があります。栄養を考え、食べられるものを食べるのではなく、食べなければならぬものを食べるという意識が必要です。

◎介護認定を受けましょう

日常生活に支障をきたすようになったら介護認定を受けて必要なサービスを受けることが地域での生活の維持、ひいては地域社会の維持につながります。生活の場には他人が入りこむことに対する懸念は、多くの場合サービスを受け得られる満足感によって払拭されています。

◎医療機関の利用は効率よく

専門的な治療が必要な病気を持ちながら地域で生活していくためには、専門病院と

近くの医療機関を、紹介状などで情報を共有しながら効率よく利用することが大切です。病状の進行を抑えるためのきめ細かい経過観察や指示を受けるためはかりでなく、病状が急変した時にまず頼らざるを得ないのは近くの医療機関です。

◎地域生活を支えるボランティア

できる人ができない人のために余力を提供するのがボランティア活動です。行政の能力は限られておりマンパワーも少ない地域においては、積極的にボランティア活動を見出し参加することが本人の生活力も高めます。

下呂市立金山病院 院長 古田智彦

※金山病院では、医師・看護師の募集をしております。詳細につきましては、金山病院事務課までお問い合わせください。

from doctor
フロム・ドクター

「女性の健康週間」

「3月17日予防接種週間」

期間：3月1日～8日

期間：3月1日～7日

女性が生涯を通じて健康で明るく、充実した日々を自立して過ごせるよう、みんなが支え合ひましょう。

子どもを病気から守るために、予防接種を適切に受けて感染症予防に努めましょう。