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27年度、下呂市が実施するがん検診などの受診希望調査を2月から3月にかけて実施いたします。これは加入している保険に関係なく、下呂市住民の方で対象の年齢・性別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。

希望調査	対象（下呂市住民の方で下記に該当する方）H27.4.1現在
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歳代、40歳、41歳以上で平成26年度未受診の方
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

記入例

【検診を希望しない方】
市の検診を受ける □
何も記入しない

【検診を希望する方】
市の検診を受ける ●
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

国民健康保険にご加入の方は、職場等でがん検診を受ける機会のない方が多いため、平成25年度よりがん検診の受診案内を送付させていただいています。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是非受診してください。（子宮頸がん・乳がん検診案内は別で送ります。）

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しなくても結構です。

【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》
（◎岐阜県のがん登録－平成22年次集計結果－より）

ワースト順位	男性	女性
1位	胃	大腸
2位	肺	乳房
3位	大腸	胃

平成27年度より乳がん検診の対象が変更になりました。30歳代から40歳の方全員と、41歳以上で前年度に市の乳がん検診を受けていない方が対象です。40歳以上の方のマンモグラフィ検査は、視触診と併せて最低2年に1度の受診が効果的と言われています。

がん検診は、自分自身の身体と生活を守り、自分の周りの大切な人を悲しませないためにも毎年受診することをお勧めします。自覚症状がなくても定期的ながん検診を受けることで早期発見ができます。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
※事前に電話をしてからお越しください。（予約はできません）

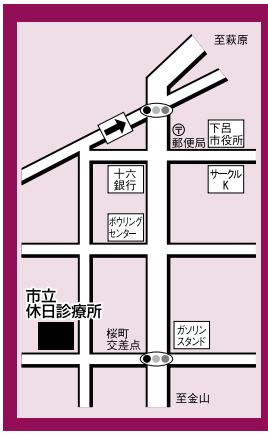
診療科目 内科、小児科（急病患者に限ります）
診療日 日曜、祝日、年末年始
診療時間 午前9時～午後3時

※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ご遠慮ください。

3・4月の担当医

3月					4月				
1日（日）	8日（日）	15日（日）	21日（祝・土）	22日（日）	29日（日）	5日（日）	12日（日）	19日（日）	26日（日）	29日（祝・水）
藤岡 均（藤岡医院）	大林秀成（萩原北醫院）	今井直人（花田医院）	中田宗彦（中田医院）	阿部親司（阿部医院）	小林源博（こばやし整形外科）	村瀬寛紀（村瀬眼科クリニック）	奥村昇司（おくむらクリニック）	近藤史郎（近藤医院）	大塚正議（大塚耳鼻咽喉科医院）	近藤靖士（近藤医院）

※都合により担当医が変わることもあります。



※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。

献血のお知らせ

献血を次の場所で行います。献血は16歳から69歳までの人ができるボランティアです。医療の場において輸血は重要な治療法のひとつとなっていますが、常に不足しています。皆様のご協力をお願いします。

●3月24日（火）
10時30分～12時30分　星雲会館
14時～16時30分　下呂総合庁舎

心の健康相談のお知らせ

飛騨保健所では精神科医による心の健康相談を実施しています。不眠やひきこもり、アルコール問題、様々なストレスによる悩み等、ご自身やご家族について相談することができます。費用は無料で秘密は厳守されます。どうぞご利用ください。なおご利用の際は事前予約が必要ですので、左記問合せ先にお電話ください。

●日程：3月10日（火）
下呂保健センター
※時間はすべて午後2時30分～4時まで
※4月以降も実施予定です。
お問合せ先：飛騨保健所
☎0577・33・1111（内線311）

「女性の健康週間」

期間：3月1日～8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、みんなで支援しましょう。

「こども予防接種週間」

期間：3月1日～7日

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予防に努めましょう。

from doctor フロム・ドクター

介護をどうする

日本全国高齢化の進行とともに介護が必要な人（要介護者）が増えています。

◎介護内容には身体に直接触れて行う身体介護と、生活援助などがありますが、食事、排せつ、入浴は身体介護の三本柱でそれに付随する多くの行為が含まれます。

◎介護に従事するのは施設では介護士であり家庭では家族、それを支える訪問介護士です。ところが介護者が足りない。施設では多くの若い人たちが介護という働き甲斐のある仕事を目指して就職しますが生活の維持が困難な現実に直面し困惑し離職する人が多い。同年代の他職種に比べて極端に低い手当ては夢も希望も奪ってしまいます。家庭では核家族化、老々二人、独居生活などの在宅で介護できる人がいなくなっています。

◎介護が必要な人から見ると、受け入れる施設が足りない、家庭でも介護が受けられない、病院でも医療が必要でなければ入院できない。これは当地域に限ったことではなく子供たちが暮らす都会でも同等、いや、それ以上に深刻な状況になってきます。国は財政難のため公的施設への入所基準を狭め、家庭介護を推進しようとしていますが、これは在宅生活を支援する体制があって、家庭を守る人がいてこそできることです。

◎解決策の第一は施設の増設と介護士の手当ての充実です。このためには介護保険料の大幅な値上げ、福祉税（消費税）増税が必要となります。現状維持のまま手当を低く抑えた外国人労働者を導入すれば介護士の意欲の低下に拍車がかかり、さらなる介護士の減少を招くでしょう。

◎もう一つの打開策は地域の住民が介護の実際を理解し介護に参加することです。介護を理解するには施設などで求めているボランティアが最適です。食事、排せつ、入浴の介助を実際に体験することによって介護する側から見れば介護士の大変さが理解でき、介護される側から見れば自分だったらどうしてほしいかの理解が深まるでしょう。また、介護される側になるのを少しでも先延ばしするためにも日常生活における介護予防の必要性が認識できるでしょう。

◎あなたが介護を必要になったとき、どこで誰に介護されたいですか。施設や家庭で介護を受けるためには介護保険を使います。保険を使うためには介護認定を受ける必要があります。介護保険に加入しているのだからそれを利用することは加入者の権利と考えます。恥とか外聞とかは気にすることなく介護認定を受け介護サービスを利用しましょう。

◎突然介護が必要になり周囲をあわてさせるような状況もよくみられます。介護の必要性を感じたら、早めに介護保険を利用して介護度の進行を遅らせましょう。当地域では施設が足りない。都会ではもっと深刻、子供には頼れないとなったら地域で頑張るしかない。地域で受けられるサービスを研究しましょう。地域には何が足りないのか、自分が地域でできることは何かを考えてできることを実行しましょう。既存の制度に合わせることなく地域で可能な体制を作り上げることが大切と考えます。

下呂市立金山病院　顧問　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。

◆テレビの前で簡単にできる体操を紹介する「まめ体操」は、3月18日（水）～3月24日（火）に下呂チャンネルの「週刊まめなかな」で放映しています。