

# 健康だより

健康医療課  
☎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30年度に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月にかけて実施しています。がんなどの検診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・性別に該当すればどなたでも受診できます（若者検診を除く）。

希望調査	対象 (H30.4.1現在の年齢が下記に該当する下呂市住民の方)
肺がん(結核)検診	40歳以上の方
胃がん検診	
大腸がん検診	
前立腺がん検診	50歳、55歳、60歳、65歳、70歳の男性の方
子宮頸がん検診	20歳以上の女性の方
乳がん検診	30歳以上の女性の方
肝炎ウイルス検診	平成30年度末に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
若者健診	職場などで健診を受ける機会のない、平成30年度に15~39歳になる方

④ 郵送された検診票(受診券)を持参し、特定健診会場や個別医療機関で受診してください。なお、受診は**6月1日**から可能(子宮頸がん及び乳がんを除く)です。受診可能な医療機関については、検診票(受診券)と一緒にご案内します。

### 注意事項

- ・ 申込調査票と一緒に送付した案内をよく読んで記入ください。
- ・ 調査票は市の検(健)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の必要はありません。

### ◆受診までの流れ

① 郵送されてきた「がん検診等申込調査票」の受診を希望される検(健)診に●を記入してください。  
【記入例を参照】

### 記入例

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

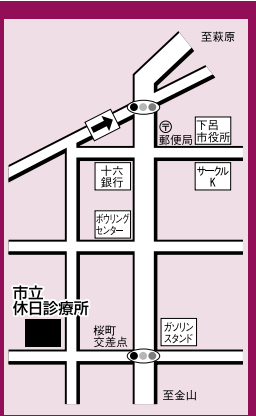
② 同封の返信用封筒に入れ、**3月13日**までに郵便ポストへ投函してください。

③ 希望された検(健)診の検診票(受診券)が5月に郵送されます。ただし、子宮頸がん検診、乳がん検診及び中学3年生の若者検診は別で郵送します。

### 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、職場など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保険加入者全員に送付させていただきました。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。

平成28年にがんで亡くなった日本人は約37万3千人で、国民の約3割の死亡原因となっていますが、診断と治療の進歩により、いくつかのがんで早期発見と早期治療ができるようになってきました。がん検診は、がんを早期に発見し適切な治療につなげることを目的に行っています。年に1度は検診を受け、ご自分の身体を守りましょう。



※郵で下呂市に郵送された検診票(受診券)を持参してください。

4月		3月	
30日(月)	奥村昇司(あきむらひしげ)	4日(日)	村瀬寛紀(むらせひろのり)
29日(日)	佐竹厚志(さたけあつし)	11日(日)	黒木尚之(くろきしやう)
22日(日)	近藤史郎(きんどうしろう)	18日(日)	今井直人(いまいなおひろ)
15日(日)	村瀬寛紀(むらせひろのり)	25日(日)	中田宗彦(なかつだむねひこ)
8日(日)	大塚正義(おおつかよしまさ)	1日(日)	阿部親司(あべちか)
1日(日)	小林源博(こばやしげんぱく)	21日(月)	中田宗彦(なかつだむねひこ)

### 3・4月の担当医

診療科目 内科、小児科  
(急病患者に限りります)  
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。

**下呂市立休日診療所**  
下呂市森801-10(下呂市民会館内)  
☎24-1200  
※この電話は、診療日の診療時間内以外はずななりません。受診当日に電話をしてお越しください。

※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。

## 3月は「自殺対策強化月間」です

自殺対策強化月間は、例年3月に自殺者数が多い傾向にあることから国において制定されました。自殺は、自由な意思や選択の結果ではなく、健康面の問題、経済的な問題など様々な要因が複雑に関係し「心理的に追い込まれた末の死」といわれており、誰にでも起こりうる大変深刻な社会問題です。

家族や仲間の悩みや変化に気づいたときは、声をかけ、その話に耳を傾けてください。悩みや問題を抱えている人の助けになることがあります。そして、悩みを抱えている人は決してひとりで悩まず

に、まずは誰かに相談しましょう。

「こころの健康相談統一ダイヤル」

☎0570-064-5566

よりそいホットライン(24時間対応)

☎0120-279-3338

## HPV(子宮頸がん予防)ワクチン接種に関するお知らせ

国は現在、HPVワクチンの接種を積極的には勧奨していませんが、接種を検討しているお子さんと保護者に対し、ワクチン接種の「意義・効果」と「接種後に起こり得る症状」について確認し、接種を検討するよう呼びかけています。HPVワクチ

ンは、子宮頸がんの主な原因ウイルスの感染を防ぎます。子宮頸がんの原因は、性的接触によって感染するヒトパピローマウイルス(HPV)です。そのため、ワクチンを接種してウイルスの感染を防ぐことで子宮頸がんを予防できると考えられています。厚生労働省のホームページにHPVワクチンに関する詳細な情報が掲載されていますので参考にしてください。

## 3月9日は脈の日です／心房細動週間

日本脳卒中協会と日本不整脈学会は、不整脈の一種である心房細動から生じる脳梗塞を予防するために「脈の日」(3

月9日)から1週間を「心房細動週間」とすることを提唱し、平成26年度から期間中に心房細動に関する市民啓発活動を実施しています。日本人の死亡原因第4位である脳卒中のうち約6割が脳梗塞で、心臓にできた血栓が脳や頸の動脈に詰まることによっておこる脳梗塞を心原性脳塞栓症といい、その3/4が心房細動が原因と言われています。心房細動があっても半数の方は自覚症状がなく、健康診断の心電図で発見されるケースもあります。自覚症状がある方はもちろん、健康診断で心房細動を指摘された方は放置せずに早めに受診し、心房細動によっておこる脳梗塞を予防しましょう。

本年4月から病院で提供される食事は一食当たり自己負担が100円値上げされ460円となります。(所得の低い人は据え置かれます)。食費の自己負担分は高額療養費の計算に含めることはできませんが、確定申告時の医療費控除の対象にはなりません。そこで今回は病院の食事についての話です。

病院に入院すると原則として一日三食の食事が提供されます。食事は医療の一環として提供されるものであり、それぞれ患者の病状に応じて栄養量、質、提供方法などがきめ細かに指定されています。この食事は、以前は他の療養費の給付と同じ割合で医療保険から支給されていましたが、平成6年4月から他の療養費と切り離して取り扱われるようになりました。病院で提供される食事は療養のために栄養や

質などが考慮されますが、在宅療養者との不公平を無くすることを理由に、在宅でも必要な材料相違分は病院でも自己負担することになりました。自己負担割合は次第に増加し、光熱水費や人件費などを加えて今後7割以上となります。厚生労働省は、入院時の一般食はすべての経費を含めて一食640円と決めています。病院の食事は美味しいとかおいしくないとか、量が多いとか少ないとか様々な意見があります。しかし、自己負担が増しても病院に入る総額は変わりません。その為病院では限られた費用でもよりよい食事が提供できるように様々な努力をしています。

病院食は学校給食などと違い365日、一日3食、休むことなく提供されます。

## 病院の食事

また患者にあった食事形態、好みを反映した食材の選択など多くの努力を要します。給食業務の外部委託、前もって調理し、チルド保存したものを食事提供前に再加熱して適時、適温で提供するニュークックチルスシステムの採用などで衛生管理や労働力の平準化に努めています。

病院の食事は医師の指示(食事箋)によって提供されます。患者に合わせて食事の種類、主食の量、副食の形状、カロリー、糖質、タンパク量、禁止食品などが指示されます。毎食、医師によって検査が行われ評価されています。常にご患者の意見が反映されています。常に患者の食事の残量が記録されその情報が治療、提供する食事内容に生かされています。特に栄養状態の不良な患者に対して栄養サポートチームがその治療に参加しています。食材

は均質なものを一定量計画的に仕入れることが必要ですが、地元の食材もできる限り使用し、生野菜、刺身などは衛生管理に注意しながら可能な限り提供するようにしています。魚は骨なしで調理され食べやすくなっています。また、季節の行事に応じた食事を提供し、手作りメッセージを添えて療養生活を支援しています。入院中の食事は患者の病状に合わせて栄養管理されたものが治療の一環として病院から提供されるものです。金山病院では可能な範囲で最良の食事を提供できるように心がけています。入院中の皆さんには、提供された食事を食べるのが病状改善のために薬と同じように大切であることを意識して十分に食事を楽しんでいただくようお願いしています。

下呂市立金山病院 顧問 古田智彦

from doctor フロム・ドクター

「女性の健康週間」

「こころの健康週間」

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、みんなで支援しましょう。

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予防に努めましょう。