

各種健康診査、前立腺がん・肝炎ウイルス検診、成人歯科健診

02 健診(検診)に行こう!

市は、各種健康診査と検診を行います。
健診(検診)は、病気の早期発見・早期治療につながるうえ、医療費の節約にもなります。
対象者は必ず受診するようにしましょう。

まず、7月中に届く受診票を確認!

市は、各種健診(検診)の対象者に、受診票を7月中にお届けします。受診票には、健診(検診)の概要や、料金、日程表が記されています。まずは、その内容を確認してください。



対象者と検査料(歯科健診以外)

- 特定健康診査**
対象者=40~74歳の遠野市国民健康保険被保険者
検査料=無料
※国保以外の医療保険加入者(本人・被扶養者)は、勤務先が加入する医療保険者に確認してください
- 基本健康診査**
対象者=30~39歳の人
検査料=2,000円(国保被保険者1,000円)
- 後期高齢者健康診査**
対象者=後期高齢者医療被保険者
検査料=無料
- 前立腺がん検診**
対象者=50歳以上の男性
検査料=1,000円(国保被保険者500円)
- 肝炎ウイルス検診**
対象者=40~65歳の節目年齢でこれまで検査を受けたことがない人
検査料=無料

日程表(歯科健診以外)

7月29日(水)	青笹地区センター	23日(日)	上郷地区センター
30日(木)		24日(月)	
31日(金)	達曽部小学校	25日(火)	附馬牛地区センター
8月3日(月)	みやもりホール	26日(水)	綾織地区センター
4日(火)		27日(木)	
5日(水)	鱒沢小学校	※28日(金)	
6日(木)	小友地区センター	29日(土)	遠野健康福祉の里
※7日(金)	遠野健康福祉の里	30日(日)	
8日(土)		31日(月)	

受付時間
① 9:00~11:00
② 13:00~14:30
※の日は…
① 14:00~15:30
② 17:00~18:30
↑仕事帰りにおススメ

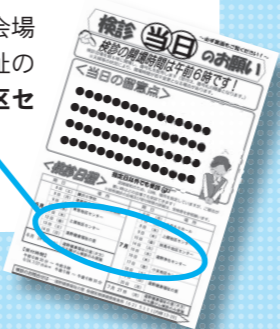
成人歯科健診

- 対象者**
平成28年4月1日現在で30・35・40・45・50・55・60・65・70歳になる人
- 期間** 12月26日(土)まで
- 受診手順** ①対象者にすでに配布されている受診票を確認②受診を希望する歯科医院へ電話で予約③受診票を歯科医院へ持参し受診
- 検査料** 無料

お詫びと訂正

胃・肺・大腸がん、結核、歯科検診の受診票に同封したチラシの日程に誤りがありました。下記のとおり訂正しますので、お間違えのないようお越してください。

- 訂正内容**
7月18日(土)の会場を、「遠野健康福祉の里」から「綾織地区センター」に訂正。



point スキップカード で得に!

支払金額100円につき1ポイント付与します。また、お持ちの満点カードで1枚につき500円分の支払いが可能です。会場にカードをお持ちください!

★問い合わせ 市保健医療課(☎62-5111内線13、20)または市市民課(☎62-2111内線261)

7月から8月が発症のピーク

01 熱中症を予防しよう!

本格的な夏を迎え、暑さもこれからが本番。
この時期に、特に注意しなければならないのが熱中症です。
命に関わることもある熱中症を防ぐため、正しい知識を持って対策しましょう。

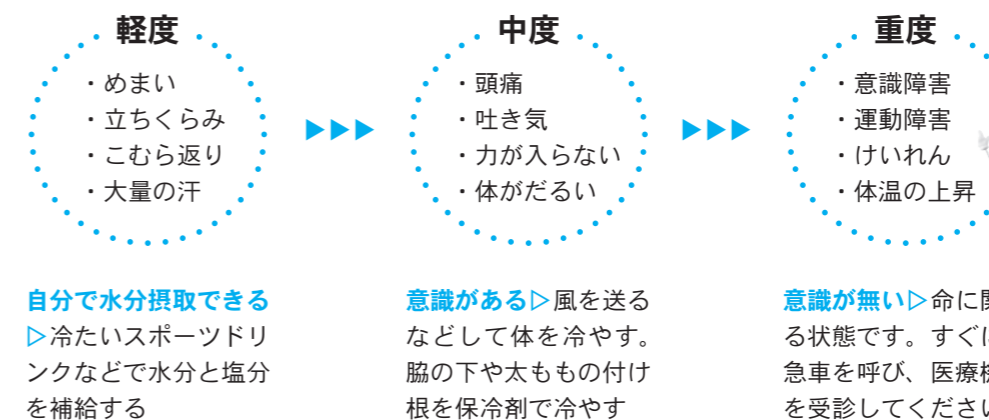
熱中症とは?

暑い季節になると体温の上昇を防ぐため、私たちの体は汗をかくなどして熱を外に出そうとします。ところが大量に汗をかくと、体内の水分や塩分のバランスが崩れ、体温の調整ができなくなります。こうして体の中

に熱がこもって、さまざまな症状に襲われるのが「熱中症」です。重い場合には、命に関わることもある危険な病気です。
例年、梅雨明け後の7月下旬から8月上旬に多発する傾向にあります。

- point** 発症しやすい場所
- ・日差しが強い屋外
 - ・高温多湿の屋内
 - ・調理中の台所
 - ・ビニールハウス
 - ・体育館

熱中症の症状と対処法



自分で水分摂取できる
▷冷たいスポーツドリンクなどで水分と塩分を補給する

意識がある▷風を送るなどして体を冷やす。脇の下や太ももの付け根を保冷剤で冷やす

意識が無い▷命に関わる状態です。すぐに救急車を呼び、医療機関を受診してください

こうなる前に、
1つかり予防しよう!



point 予防方法を 紹介します

直射日光を避ける
日中の外出を避けましょう。外出する時は、日傘や帽子を活用しましょう



健康管理に気を付ける
1日3食、栄養バランスの良い食事を心掛け、十分な睡眠をとるなど健康管理に気を付けましょう

こまめに水分補給を
喉が渇いたと感じる前に水分補給をすることが大切。大量の汗をかく時は、スポーツドリンクなどを手元においておきましょう



涼しい空間を作ろう
室内では、すだれやカーテンなどで直射日光を防ぎ、クーラーや扇風機を活用しましょう



★問い合わせ 市保健医療課(☎62-5111)