

◆ 長引く咳は“風邪”…“結核”かも!? ◆ ～9月24日～9月30日は結核予防週間～ ◆

★結核は、「人から人へうつる」現在でも重大な感染症。「過去の病気」ではありません!

結核は今でも、全国で1日に56人の新しい結核患者が発生し、6人が命を落としている日本の重大な感染症です。大分県でも、例年約150名の方が新たに結核と診断され、臼杵市・津久見市でも毎年10人前後の結核患者が発生しています。

★早期発見が大事。こんな時は早めに病院へ受診しましょう!

・咳やたんが長引く(概ね2週間以上) ・食欲がなく、体重が減る ・体がだるい
・微熱がつづく、寝汗をかく

★結核を予防する3つの行動!

- ①気になる症状がある時はすぐに受診
初期症状は風邪によく似ています。症状が続く場合は要注意!
咳やたんが出る時はマスクを着用して、病院へ受診しましょう。
- ②日々の健康管理をしっかりと
「十分な睡眠」「適度な運動」「バランスの良い食事」を心がけましょう。
- ③年に1回は定期健康診断を受ける
職場や地域の健診を年に1回は必ず受け、健康状態をチェックしましょう。

大分県中部保健所 地域保健課 TEL0972-62-9171

◆年に1回、特定健診を受診しましょう! ◆

◀巡回型健診日程(9～10月分)▶

実施日	実施場所 受付時間	特定 健診	胸部 レント ゲン	胃 がん	子宮 がん	大腸 がん	骨密度	乳がん	
								マンモ	超音波
9月3日 (火)	四浦出張所 8:00～8:30	○	○	○	○	○	○		
	仙水漁村センター 10:00～10:30	○	○	○	○	○	○		
9月27日 (金)	津久見市民会館 9:00～11:00	○	○	○	○	○	○	○	○
10月7日 (月)	市役所大会議室 9:00～10:30	○	○			○	○		
10月20日 (日)	太平洋セメント体育館 8:30～10:30	○	○	○	○	○	○	○	○

※特定健診を受診される方は、必ず、**受診券・保険証**をお持ちください。

※がん検診を受けられる方は、当日会場にお越しください。**乳がん検診のみ予約が必要**です。健康推進課までお電話ください。(82-9523)

※特定健診・胃がん検診を受診される方は、前日の夜9時以降、検診日の朝を含め何も食べられません。検査2時間前までは、コップ2杯程度の水は飲んで構いません。疾患による薬の服用は、検査の2時間前までに水または白湯で済ませてください。たばこも吸わないでください。

●対象年齢や個人負担金・注意事項に関しては、健康推進課までお問い合わせください。

【お詫びと訂正】8月号に掲載した9月27日の検診項目(乳がん)に記載もれがありました。お詫びして訂正いたします。

●申込・問い合わせ先 / 健康推進課 ☎82-9523

保健だより

-No.275-



◆市内に献血バスがやってきます! ◆

献血はもっとも身近なボランティアです。あなたのわずかな時間で救える命があります。
400ml献血は男性17歳、女性18歳から可能です(体重50kg以上)。

▼日時 10月1日(火)
10:00～16:00
▼場所 市役所玄関前

◆9/10は世界自殺予防デー、9/10～16は自殺予防週間です ◆

この機会に自殺や精神疾患についての正しい知識を得て、誤解や偏見をなくしていくとともに、命の大切さや自殺の危険を示すサイン・対応方法等について理解しましょう。

★ひとりで悩まないで相談をしましょう

大分のいのちの電話：097-536-4343 こころの電話：097-542-0878

★早めにストレスに気づいて適切に休むことが大切です

【こころのサイン】イライラする、急に涙が出る、やる気がでない など
【からだのサイン】寝付きが悪い、よく眠れない、食欲がない など

★あなたにもできる自殺予防のための行動

【気づき】家族や仲間の変化に気づいて声をかける
・家族や仲間の発言や行動の変化に気づいたら「眠れてる？」など、自分にできる声をかけましょう。

【傾聴】本人の気持ちを尊重し耳を傾ける
・「話題をそらす・訴えや気持ちを否定する・励ます」は逆効果です。
悩みを話してくれたら、時間をかけてできる限り傾聴したうえで、相手を大切に思う自分の気持ちを伝えましょう。

【つなぎ】早めに専門家に相談するように促す
・相談を受けた側も、一人では抱え込まず、プライバシーに配慮したうえで、本人の置かれている状況や気持ちを理解してくれるキーパーソンと連携をとりましょう。

【見守り】温かく寄り添いながらじっくりと見守る
・身体や心の健康状態について声をかけて、あせらずに寄り添いながら見守りましょう。

大分県中部保健所 地域保健課 TEL0972-62-9171

◆乳幼児健診日程◆

	日付・受付時間	会場	対象
4か月児健診	9月5日(木) 13:10～13:30	市民会館	2019年(平成31年) 4月生まれ
10か月児健診	9月5日(木) 13:30～13:45	市民会館	2018年(平成30年) 11月生まれ
3歳6か月児健診	9月12日(木) 13:15～13:30	市民会館	2016年(平成28年) 2月、3月生まれ

※子どもさんの体調の悪い場合は延期しましょう。

※母子健康手帳を忘れずに。

※健診案内時に同封している問診票を事前に記入してお持ちください。

