

え、まだ受けてないの？

まだ間に合う。
受けよう！
がん検診



日野町がん予防キャラクター
がんけん

平成30年度がん補足検診

町では、子宮がん・乳がん・大腸がんの補足検診、胃がん内視鏡検診を行います。がんは、完全に予防することができない病気で、早期発見に尽きます。まだ受けていない人はこの機会に受診しましょう。

1 子宮がん・乳がん検診（休日検診）

＜検診日程・受付時間＞ 日時 / 10月21日（日） 受付時間 / 午後1時30分～午後2時30分

＜会場＞ 山村開発センター

＜対象となる人＞ 子宮頸部がん検診：20歳以上の人（自己負担金400円）

HPV検査：30～39歳までの人（無料）

乳がん検診：40歳以上で昨年未受診の人（受診券に⓪の印が付いている人は昨年受診されています。今年度受診の希望があれば、健康福祉センターへご連絡ください）

50歳以上（1方向）：400円

49歳以下（2方向）：500円

＜検査の内容＞ 子宮頸部がん検診：細胞診、HPV検査（ウイルス検査、子宮頸部がんと同時に実施）
乳がん検診：マンモグラフィ検査のみ（視触診は実施しません）

＜その他＞ ▼検査には事前予約が必要です。健康福祉センター（電話72-1852）までご連絡ください。

▼乳がん検診の定員は35人です。申込者多数の場合は、お断りすることがあります。

▼骨粗しょう症検診も同時に受診できます。また、骨粗しょう症検診のみの受診も可能です。

2 大腸がん補足検診

次の日程で大腸がんの申し込みを受け付けています。なお、窓口で検査容器をお渡しします。

＜受付期間＞ 10月1日（月）～5日（金）

＜場所＞ 健康福祉センター

＜負担金＞ 100円

＜その他＞ 大腸がん検診の受診券を持参ください。問診票の記入があります。
なお、提出日などについては申込時にお知らせします。

＜問合せ＞ 健康福祉課センター（電話72-1852）

がんを防ぐための新12カ条

「自分へ家族へ予防は思いやり」（がん研究振興財団より）

1条 たばこは吸わない

2条 他人のたばこの煙を避ける

3条 お酒はほどほどに

4条 バランスのとれた食生活を

5条 塩辛い食品は控えめに

6条 野菜や果物は不足にならないように

7条 適度に運動

8条 適切な体重維持

9条 ウイルスや細菌の感染予防と治療

10条 定期的ながん検診を

11条 身体の異常に気が付いたら、すぐに受診を

12条 正しいがん情報でがんを知ることから

3 胃がん内視鏡検診

町では、胃がん内視鏡検診を9月から次の日程で行います。まだ胃がん検診や人間ドックを受けていない人で、内視鏡検診を希望する人は、9月28日（金）までに、健康福祉センター（電話72-1852）に申し込んでください。

＜対象者＞ 町内在住の50歳以上の人

＜実施医療機関＞ 江尾診療所（江府町江尾2088-3）

＜負担金＞ 1,200円※負担金は窓口で支払ってください。ただし、診察の結果、保険診療が必要になる場合があります。

＜検診日＞ 9月3日（月）～平成31年2月28日（木）、祝日を除く毎週月～金曜日の午前中

＜その他＞ ▼申込みをした人には受診券（問診票）を送ります。

▼受診日時の希望は、直接江尾診療所（電話0859-75-2055）に予約してください。



日野病院の孝田雅彦病院長が、さまざまな病気や健康について、その予防法や健康に過ごすための豆知識などお役立ち情報をお届けします。

豪雨の後は
“災害”のような酷暑。
今一度、熱中症に注意を

今年の7月は大雨に見舞われ、全国で200人以上の方が亡くなられました。幸い日野町では犠牲者はなく、一時的な断水だけでした。しかし、鉄道は今も回復せず（7月下旬の時点）、困っている方も多いかと思えます。

大雨の後は猛暑がやって来ました。全国では40度を超えた地区も複数個所見られ、鳥取県でも38度と、高熱を出しているのと変わらぬ気温となっています。そこで一番心配なのは、熱中症です。昨年8月の町報にも熱中症について書きましたが、再度注意を促した

いと思えます。

猛暑の中での農作業、
本当にしないといけません
か？自分の体を第一に

熱中症はなんと言っても予防が重要です。時々、30度を超えるかんかん照りの中、畑や田んぼで農作業をしておられるお年寄りを見かけます。本当にその時間にはしないといけないのでしょうか。

時間を朝早くにするとか、夕方気温が下がってからするか、工夫できないものでしょうか。自分の体を過信するのはよくありません。若いころはできたことであつても今はできないことの方が多くはあります。自分の体を第一に考えて、無理な負担をかけないことです。

水分の摂取と休息は
こまめに

第二はこまめな水分摂取です。「のどが渴いたら飲む」では遅すぎます。のどが渴く前に飲む。汗が多いときはスポーツドリンクを半分は薄めたぐらいの飲物が高齢者にはいいと思えます。水分はいつでも飲める

ように携帯しましょう。ペットボトルに水やお茶を入れて凍らせておけば、溶けた水を飲むことができますし、ペットボトルを首筋やおでこに当てて体を冷やすこともできます。「家はすぐ近くだから」「飲みに行けばいい」と思っている人の多くは、のどがからからになるまで水分をとらずに手遅れになってしまいます。人間というのは面倒くさがり屋なのです。第三は時間おきに日陰で休むことです。くたびれる前に頻回に休憩を取って下さい。

これまでの考えでは太刀打ちできない今の酷暑。室内でも熱中症、命の危険が

熱中症は外だけで起こるものではありません。最近入院してくる熱中症の患者さんの多くは室内で熱中症になっています。特に高齢者の患者さんです。「冷房が嫌いだ」「扇風機の風が当たるのが嫌いだ」など、室温がどんどん上がって熱中症になります。冷房は弱くてもかまいませんし、扇風機は直接風を当てるのではなく、空気を

かき混ぜるために、上に向けて首振りで使用してもいいです。冷房と扇風機を組み合わせたより弱い冷房でも効果が上がります。

直射日光が部屋に入らないように簾（すだれ）や蓆簀（よしず）をかけるのも効果的ですが、これだけでは今の酷暑は太刀打ちできません。部屋に熱がこもらないようにさまざまな工夫することが大切です。

それでも頭痛、吐き気、めまい、倦怠感が出てきたら、日野病院を受診してください。軽ければ外来で点滴をするだけで治ります。早ければ早いほど軽くすみます。少し生活に注意してこの酷暑を乗り切りましょう。

