



### 生活保護を受給されている方への無料健康診査

生活保護を受給されている方の健康診査を次のとおり実施します。

- 対象 昭和45年3月31日以前に生まれた方
- 実施方法 登録医療機関での個別健診
- 実施期間 平成21年12月末まで
- 申込方法 健診を希望される方はご連絡ください。確認のうえ、対象となる方には後日健診のご案内と受診券をお送りします。



料金は無料です。



©やなせたかし  
しいたけ たけちゃん

【問い合わせ・申込先】  
健康づくり推進課 ☎59-3151

#### 健康診査実施項目

検尿・身体計測・問診・血圧測定・血液検査・診察  
医師の判断により心電図・貧血・眼底検査

### 感染症から身を守る生活習慣を身につけましょう！

環境衛生、医療が発達した現在、感染症への警戒心が低くなっていますが、地球上を短時間で移動できる現代社会において、「新型インフルエンザ」をはじめとする新しい感染症が続々と出現しています。

感染症から自分や家族を守るために、基本的な対策を日頃から身につけましょう。

感染拡大防止のため、以下のことについてご理解、ご協力をお願いします。

#### 1) 頻繁に手洗いをしましょう

外出したり、不特定多数の人が触れるものを触った後は手に付着した病原体（ウイルス等）を除去するために、石鹸を使用して手首、指の間、爪の間までしっかり（30秒以上）洗いましょう。

#### 2) 外出後は必ずうがいをしましょう

#### 3) “せきエチケット”を守りましょう

- ▶せき、くしゃみをするときは、周りの人から顔をそむけましょう。
- ▶せき、くしゃみをする際は、ティッシュなどで鼻と口を被いましょう。
- ▶せき、くしゃみをした後に、しぶきが手にかかった時は手洗いをしましょう。
- ▶使用後のティッシュやマスクは必ずゴミ箱へ捨てましょう。



#### 4) 体調管理をしましょう

感染に対する抵抗力を落とさないために、十分に栄養、睡眠をとり、体調管理をしましょう。

#### 5) マスクを着用しましょう

感染症の流行があるときは感染を避けるために、できるだけ人混みを避け、マスクを着用しましょう。

#### 6) 買い置きをしましょう

自分や家族が感染し外出できなくなった場合に備えて、食料品や日用品等の買い置きをしておきましょう。

新型インフルエンザの疑いがある方は、まず保健所等にご相談ください。感染が拡大しますので、直接医療機関で受診しないでください。

#### 発熱相談センター

☎53-3171 (平日8時30分～17時30分)  
☎088-823-9092 (24時間対応)

### 結核は過去の病気ではありません！

わが国の結核はかなり減少しましたが、まだ年間2万人を超える新たな結核患者が発生し、2千人以上が結核で亡くなっています。結核は今もなお、国内最大の感染症です。香美市では平成18年に結核の集団感染が発生し、その後も比較的若い世代で患者数が増加しています。

こんなときは、結核を疑いましょう！

- ◆2週間以上せきがつづく
- ◆かぜがなかなか治らない。かぜ薬が効かない
- ◆痰が出る、胸が痛い・重い、微熱が続く、長引く体のだるさなど

結核の症状はかぜによく似ているために、気付かずに症状を悪化させてしまい、他人に感染させてしまう恐れがあります。気になったら、早めに医療機関で受診しましょう！



【問い合わせ先】健康づくり推進課 ☎59-3151

### 香美市国民健康保険に加入している40～74歳の皆様へ 特定健診・特定保健指導を受けましょう！

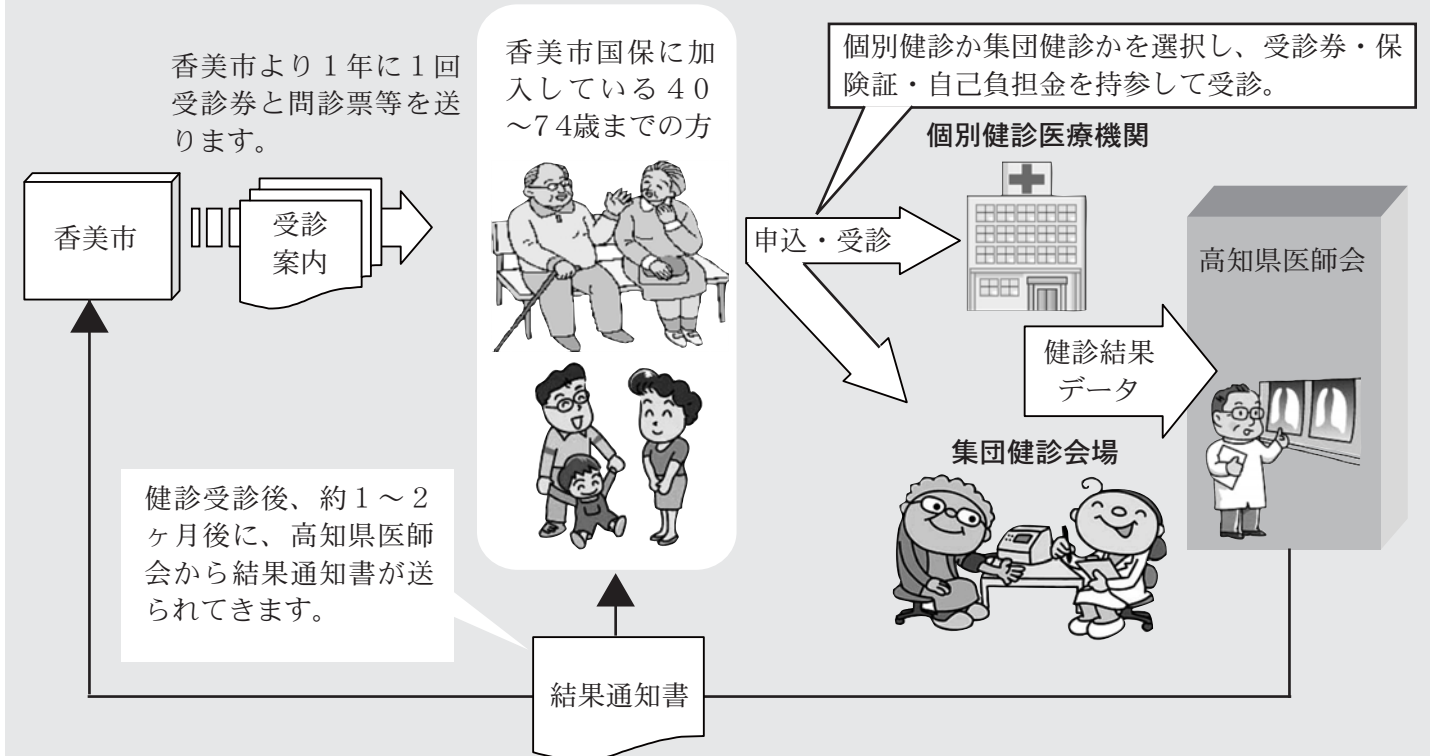
健診対象者に受診券を5月下旬に発送しました。

次年度の受診券発行時期が遅くなりますので、健診はお早めに受診してください。



受診時には「受診券」「保険証」「自己負担金」「問診票」「基本チェックリスト(対象者のみ)」が必要です。忘れないでね！！

#### ◆受診の流れ



※香美市はかかりつけ医による個別健診を推奨しています。

※平成21年度中に75歳になられる方の受診方法は、個別健診のみとなります。

受診券を使用せず、全額自己負担にて「人間ドック」を受診予定の方は人間ドック受診2週間前までに申請していただくと、6,600円の助成があります。(対象者=平成21年度末に年齢40～74歳) 申請受付は、平成22年2月26日迄です。

特定健診を受診された方で、健診料金の領収書を各受付窓口へ提出していただいた方には「健康センターセレネ利用券」を1枚お渡します。1回のみ利用料300円でご利用できます。

受診券に同封しています「特定健康診査希望調査票」の返信にご協力ください。なお、今年度75歳になられる方には、同封していません。



高知県生活習慣病予防啓発キャラクター  
カエるん

特定健診(集団健診)の日程は、広報5月号に掲載しています。

#### ★愛称の由来★

生活や意識を「変える(カエル)」  
+  
健康で楽しい生活を送る「るるん」

【問い合わせ先】保険課国保係 ☎53-3115