

## さわやか健康センターだより

さわやか健康センターだより内の申し込み・問い合わせ・予約は下記にお問い合わせください。

さわやか健康センター  
子ども家庭支援センター共通

TEL 5-1856 FAX 5-1857

メールアドレス

さわやか健康センター kenkou@nijijima.com

子ども家庭支援センター kodomo@nijijima.com

### 胃がん検診について

<日本のがんと診断された人の数が多いがんの部位>

	1位	2位	3位
男性	胃	前立腺	肺
女性	乳房	大腸	胃
男女計	胃	大腸	肺

日本人の死因の1位は「がん」で、2人に1人が「がん」になると言われています。その中でも、胃がんは日本で診断された人が最も多いがんです。40歳代

後半から増加しはじめ、早い段階で自覚症状が出ることは少なく、かなり進行しても無症状の場合があります。喫煙、塩分の多い食品の摂取、野菜や果物の摂取不足などの生活習慣や、ヘリコバクターピロリ菌の持続感染などが原因と言われています。

早期胃がんの場合は、多くの患者さんが検診によって発見されています。症状の有無にかかわらず、毎年定期的に検診を受けることが、早期発見のために最も重要なことです。新島村の胃がん検診は、1年に1回です。この機会に胃がん検診を受診しましょう。

ご自身で受診した場合、約5,000円以上の費用がかかりますが、市の補助により自己負担額1,000円で受診して頂きます。

【とき】  
9月12日(土)～18日(金)

【場所】さわやか健康センター

【予約受付期間】  
8月17日(月)～24日(月)まで

【検診費用】1,000円

胃がん検診はバリウムを飲んで行うX線撮影です。完全予約制です。受診希望者は、忘れずに必ず予約してください。

※式根島の方には、にしき無料乗船券を発行します。

詳しくはさわやか健康センターへお問い合わせください。

### 定期予防接種★要予約

#### ▼新島地区

【とき】8月5日(水)、

19日(水)、9月2日(水)、

16日(水)、30日(水)

【時間】午後3時半～4時半

【場所】本村診療所

#### ▼式根島地区

【とき】8月6日(木)

9月3日(木)

【時間】午後3時～3時半

【場所】式根島診療所

【持ち物】母子健康手帳、予約票

【予約締切日】接種日の前週の金曜日まで

【お願い】予防接種の後は、体調に変化がおきることがあります。診療所の中で30分ほど休んでください。



## 熱中症を予防しましょう

### <熱中症>

熱中症とは、気温や湿度の高い環境に長くいることで、徐々に体内の水分や塩分のバランスが崩れ、体温調節ができず、体内に熱がこもった状態です。

屋外だけでなく、室内で何もしていない時でも発症するので注意が必要です。

### <熱中症の予防>

- ・室内では…  
扇風機やエアコンで温度調節
- ・外出時には…  
日傘や帽子的着用  
日陰の利用、こまめな休憩
- ・暑さを避けるために…  
通気性の良い、吸湿、速乾性の衣類を着用  
のどの乾きを感じなくても、こまめに水分・塩分などの補給
- ・日頃から…  
睡眠をしっかりと取り、バランスのよい食事と体力づくりを



### <熱中症が疑われる人をみかけたら…>

涼しい場所へ避難させ、体を冷やし、水分を補給しましょう。

自力で水が飲めない、意識が無い場合は、急いで診療所に連絡しましょう。

※熱中症の情報は、厚生労働省・環境省・気象庁・消防庁のホームページも参考にしてください。