

消毒には次亜塩素酸ナトリウムが有効

### ノロウイルスに注意

嘔吐や下痢の症状がある場合は、ノロウイルスなどの感染性胃腸炎を疑いましょう。ノロウイルスは感染力が強く、食べ物や嘔吐物から感染し、学校や施設などで集団感染を起こすことがあります。感染したときは脱水症状に注意し、自己判断で市販薬を服用せず、速やかに医療機関を受診しましょう。乳幼児や高齢者など免疫力が低い方は、重症化することもあるため、特に注意が必要です。

**予防法** ①小まめに念入りな手洗いを…帰宅後、調理の前後、トイレ後、おむつ交換後、ごみや嘔吐物の処理後など、せっけんを使いしっかり洗う ②食品はしっかり加熱…食品(特にカキなどの2枚貝)は中心部まで火が通るように十分加熱する ③便や嘔吐物に直接触れない…感染者の便や嘔吐物を処理する際はマスク、手袋、使い捨てエプロンを着用する

※ノロウイルスにアルコール消毒は効きません。消毒には次亜塩素酸ナトリウムが有効です。消毒薬の作り方は、市ホームページをご覧ください。

☎ 健康づくり支援課 ☎04-7185-1126



▲市HP

新型コロナワクチン関連情報(11月20日時点)

### 令和5年秋開始接種

予約方法は医療機関ごとに異なります。市ホームページを確認し、医療機関に直接予約してください。

☎ 令和6年3月31日(日)まで

☎ 6カ月～4歳は3回目接種、5歳以上は2回目接種を完了した方

**接種間隔** 前回接種から3カ月

**使用ワクチン** オミクロン株対応ワクチン(XBB.1.5)

**接種回数** 1人1回

※令和5年春開始接種を受けた方(5月8日～9月19日に接種した方)・65歳以上の方は、接種券の申請が不要です。その他の方は申請が必要です(未使用の接種券をお持ちの方はそのまま使用可)。

☎ 健康づくり支援課新型コロナウイルスワクチン接種対策室 ☎04-7185-1634



▲市HP

### 各種健(検)診 令和6年1月31日(水)まで

市に住民登録がある方は、期間内に1回受診できます。対象年齢など、詳しくは市ホームページをご覧ください。

☎ 胃がん検診(胃内視鏡検査)、大腸がん検診、子宮頸がん検診、乳がん検診(マンモグラフィー検査)、前立腺がん検診、肝炎ウイルス検診、特定健診(市の国民健康保険に加入中の40歳～74歳の方)、長寿健診(県の後期高齢者医療被保険者証の適用を受けている方)

**受診方法** 契約医療機関に直接予約し、受診日に受診券と健康保険証を持参

※年度途中で転入した・受診券を紛失した方も受診できます。

◎メタボ解消サポート(特定保健指導)

特定健診の結果、生活習慣病のリスクが高いと判定された方には特定保健指導の通知を送付します。保健師・管理栄養士などが無料で健康づくりをサポートします。

☎ 健康づくり支援課 ☎04-7185-1126



▲市HP

脳疾患を早期発見するために

### 脳ドックを受けましょう

☎ 令和6年3月30日(出)まで

☎ MRI・MRAの同時検査

☎ 受診日に市に住民登録があり、令和6年3月31日時点で40歳以上の方のうち、5の倍数の年齢の方(年齢の上限なし)

※自覚症状がある方、脳血管疾患で治療中・経過観察中の方は対象外

※ペースメーカーや人工関節など金属が体内にある方は主治医や契約医療機関にご相談ください。

**契約医療機関** ほしの脳神経クリニック ☎04-7182-7171、我孫子東邦病院 健診センター ☎070-5469-6563、名戸ヶ谷あひこ病院 ☎04-7157-2233、平和台病院予防医療センター ☎04-7189-1119

☎ 市の助成額(1万円)を差し引いた額

※医療機関ごとに異なります。

**受診方法** 契約医療機関に直接予約し、受診日に本人確認書類(健康保険証など)を持参

☎ 健康づくり支援課 ☎04-7185-1126

対象生年月日(年齢)
昭和58年4月1日～59年3月31日(40歳)
昭和53年4月1日～54年3月31日(45歳)
昭和48年4月1日～49年3月31日(50歳)
昭和43年4月1日～44年3月31日(55歳)
昭和38年4月1日～39年3月31日(60歳)
昭和33年4月1日～34年3月31日(65歳)
昭和28年4月1日～29年3月31日(70歳)
昭和23年4月1日～24年3月31日(75歳)
昭和18年4月1日～19年3月31日(80歳)
昭和13年4月1日～14年3月31日(85歳)

### 風しん抗体検査・予防接種

#### 抗体保有率が低い世代の男性を対象とした抗体検査・予防接種

昭和37年4月2日～54年4月1日に生まれた男性は、令和7年2月28日(金)まで、抗体検査・予防接種を無料で受けられます。

対象者には5月(転入した方は9月)にクーポン券を送付しました。抗体検査の結果、抗体価が低いと判断された場合は予防接種の対象になります。予防接種の対象となったものの、接種がまだ完了していない方へ、11月にクーポン券を送付しました。

※クーポン券が手元にない方は健康づくり支援課にご連絡ください。

※無料検査・接種は1人1回です(2回目以降は自己負担)。

**実施医療機関** 市内契約医療機関、全国の実施医療機関

※詳しくは厚生労働省ホームページをご覧ください。

☎ クーポン券、住所が確認できるもの(運転免許証など)、予防接種を受ける場合は抗体検査結果通知(平成26年4月以降の結果で抗体価が低いと判断されたもの)



▲厚生労働省HP

#### 妊娠を希望する女性と同居者などを対象とした予防接種費用の助成

妊婦の風しん感染を予防し、新生児の先天性風しん症候群を防ぐため、予防接種費用の助成を行っています。申請方法など、詳しくは市ホームページをご覧ください。

☎ 令和6年3月29日(金)まで

☎ 次の全てに該当する方…①市に住民登録がある ②検査で風しんと診断されたことがない ③妊娠を希望する女性・同居者、妊婦の同居者 ④県の風しん抗体検査(無料)で抗体価が低いと判断されたまたは風しん第5期の抗体検査においてHI法で16倍もしくはEIA法で6.0以上8.0未満とされた

**助成額** 上限3,000円(生活保護世帯の方などは6,000円)※1人1回

**(共通)**

☎ 健康づくり支援課 ☎04-7185-1126



▲市HP

### 12月 健康教室

#### ◎心の健康に関する教室

☎ 保健センター

☎ 障害者支援課・内線475

#### ◎遊具うんどう教室

☎ 時間 10時～11時※雨天中止

☎ 高齢者支援課 ☎04-7185-1112

教室名	日時	日にち	場所
アルコール教室	1日(金) 14時30分～16時	13日(水)	布佐南公園
心の健康クラブ	18日(月) 14時～16時	15日(金)	天王台西公園
		19日(火)	湖北台中央公園

### 健康メモ No.461

#### 大腸がん検診のすすめ

大腸がんは、早期に発見し治療することで、ほとんどの場合、治療が可能。大腸がんによる死亡者数は、食生活の欧米化もあり年々増加しており、女性の死亡原因は、大腸がんが最多です。

大腸がんの一次検診では、便潜血検査のみが科学的に有効であると証明された方法です。便潜血検査で1回でも陽性になった場合は、見逃しを防ぐため、下部消化管内視鏡検査(大腸カメラ)を受けましょう。また、下痢や便秘を繰り返す、血便が出る、

便が細くなる、残便感がある、貧血、腹痛、嘔吐などの症状があり気になる場合は、医師の診察を受け、大腸カメラ検査を行うことをお勧めします。

大腸がんの初期症状として「おなかの調子が何となく悪い状態が続く」ことが多いので、気になる場合は医師にご相談ください。

わたなべファミリークリニック 渡辺冬嗣

☎ 健康づくり支援課 ☎04-7185-1126