

保健センター通信

すこやかだより

保健センター 電話(48)1111(内1520・1521)

『風邪予防対策～5つのコツ～』

朝晩は冷え込み、だんだんと寒くなってきました。気温が低く、空気が乾燥する冬場は、風邪をひきやすい季節です。日頃の生活習慣を見直し、風邪をひかない体づくりをしてください。

①手洗い、うがいを徹底する

風邪は、ウイルスが付着した物を手で触れることで感染することが多いため、予防するには手洗いが有効です。石けんを使って丁寧に洗いましょう。うがいは、口腔内の粘膜にウイルスが付着するのを防ぐ効果があります。



②部屋の湿度・温度に気をつける

ウイルスは空気が乾燥していると、動きが活発になります。鼻やのどの粘膜が乾燥すると、体の防御反応が低下し、ウイルスに感染しやすくなります。加湿器を使用したり、濡れタオルなどを置いたりして、乾燥を防ぎましょう。

体が冷えると免疫力が低下します。室温は20度前後に保ち、衣服の枚数をこまめに調整するなどし、体を冷やさないようにしてください。



③よく眠る

睡眠不足になると、疲れやストレスが溜まりやすくなり、免疫力が低下します。十分な睡眠をとり、翌日に疲れを残さないようにしてください。



④バランスのとれた食事をする

ご飯と漬物だけといった偏った食事ではなく、豆腐・卵・魚・肉などのタンパク質に野菜も加えて、栄養バランスのよい食事を心がけてください。これからの季節は鍋料理で野菜をたっぷりするのもおすすめです。



⑤適度な運動をする

適度な運動で体力をつけ、免疫力を高めることが大切です。散歩やスポーツなど、自分に合った運動をしてください。定期的な運動は風邪の予防だけでなく健康にも良いので、ぜひ行ってください。



【がん検診の日程を追加しました】

日本人の2人に1人ががんにかかり、3人に1人ががんで亡くなっています。がんは早期であれば治せる可能性も高くなります。今年度、まだがん検診を受診されていない方は、この機会をご利用ください。

■がん検診日程(予約制)

日にち	胃がん	大腸がん	乳がん	子宮頸がん
令和6年2月13日(火)	○	○	40歳以上	○
2月26日(月)	△	○	20歳以上	○

- ※ 1種類から受けられます。
- ※ 子宮頸がん検診は、月経中・妊娠中の方は受診できません。
- ※ 授乳中の方、断乳後1年未満の方は、乳がん検診は医療機関で受診してください。

■検診の種類・対象者・料金

種類	対象者(今年度迎える年齢)	料金
胃がん(バリウム検査)	40歳以上、男女	1,000円
大腸がん	40歳以上、男女	500円
乳がん	超音波	20～39歳、女性
	マンモグラフィ	40歳以上、女性
子宮頸がん	20歳以上、女性	700円

■会場 保健センター

■申し込み方法 電話または電子メールで申し込んでください。電話での申し込みの場合は、電話交換手に「がん検診の予約」と伝えてください。

電子メールの場合は、件名を「がん検診の予約」とし、本文に「氏名」「生年月日」「電話番号」「希望日」「希望の検診項目」を入力の上、送信してください。

■申し込み・問い合わせ先 保健センター 電話(48)1111(内1520・1521) 電子メール kenko@town.agui.lg.jp

