

保健カレンダー

基本健診・前立腺がん検診・胃がん検診（済生丸）

月日（曜）	場 所	受付時間
9月20日（水）	白石島港 棧橋	7:00～9:00
9月21日（木）	白石島港 棧橋	8:30～9:30
9月22日（金）	飛島港 棧橋	8:30～9:30

※対象者…40歳以上の人（前立腺がん検診は50歳以上の男性）
※前立腺がん検診は、基本健診とセットになります。

子宮頸部がん検診

月日（曜）	場 所	受付時間
9月29日（金）	保健センター	13:00～14:00
10月2日（月）	保健センター	9:30～10:30 13:00～14:00
10月4日（水）	神島公民館	13:00～13:30
	外浦会館	14:30～15:00
10月5日（木）	大井公民館	13:00～14:00
10月6日（金）	大島公民館	13:00～13:30
	大島海見える家	14:30～15:00

※対象者…20歳以上の女性
※検診内容…内診・視診、細胞診

乳がん検診（視触診のみ）

月日（曜）	場 所	受付時間
9月12日（火）	金浦公民館	13:00～14:00
9月13日（水）	保健センター	
9月15日（金）	保健センター	
9月19日（火）	笠岡諸島開発総合センター	10:00～10:30
	北木西公民館	13:00～13:30
9月20日（水）	北川公民館	13:00～14:00
9月21日（木）	大島公民館	
9月25日（月）	保健センター	
9月26日（火）	吉田公民館	

※対象者…30歳以上の女性

乳がん検診（視触診+乳房X線検診）

月日（曜）	場 所	受付時間
9月12日（火）	金浦公民館	13:00～14:00
9月13日（水）	保健センター	
9月15日（金）	保健センター	
9月21日（木）	大島公民館	
9月25日（月）	保健センター	
9月26日（火）	吉田公民館	

※対象者…40～64歳の女性で、6月に受診を申し込み「受診整理券」をお持ちの人

成人検診の問合せ…健康福祉課 ☎69-2101

乳児健診

月日（曜）	場 所	受付時間
9月21日（木）	保健センター	13:00～14:00

※対象者…平成18年5月生まれの人

1歳6カ月健診

月日（曜）	場 所	受付時間
9月28日（木）	保健センター	13:00～14:00

※対象者…平成17年2月生まれの人

3歳児健診

月日（曜）	場 所	受付時間
9月14日（木）	保健センター	13:00～14:00

※対象者…平成15年6月生まれの人

子どもの健診の問合せ…子育て支援課
☎69-2132

日曜・休日当番表

【内 科】

9月10日（日）	古藤内科循環器科医院	63-1535
9月17日（日）	弘済クリニック	62-5600
9月18日（祝）	小田内科医院	67-5511
9月23日（祝）	猪木医院	62-3737
9月24日（日）	渡辺クリニック	62-2319
10月1日（日）	木野山医院	67-0852
10月8日（日）	谷口クリニック	66-0517
10月9日（祝）	安倍医院	67-5112

【外 科】

9月10日（日）	笠岡大崎整形外科	69-6060
9月17日（日）	村上脳神経外科内科	69-2345
9月18日（祝）	市民病院	63-2191
9月23日（祝）	鈴木医院	67-2315
9月24日（日）	守安胃腸科外科	62-2511
10月1日（日）	笠岡中央病院	62-5121
10月8日（日）	市民病院	63-2191
10月9日（祝）	西井ウイメンズクリニック	62-3249

健康づくり一口メモ

～インフルエンザを予防しましょう！～

ポイント1 日常生活で予防対策を実践しましょう

予防接種を受けたら、インフルエンザにかからないというわけではありません。成人の場合、予防接種による発病阻止率は、70～90%といわれています。日頃から健康管理に心がけることが、予防接種を効果的に生かす方法と言えます。次の点に留意して予防に努めましょう。

①流行期には人混みを避ける

マスクの着用で、他人からの感染と、他人に感染させることも防ぐ効果があります。

②外出後は、うがい・手洗い・洗顔をする

咽頭粘膜や手指など身体に付着したインフルエンザウイルスを除去するために有効な方法です。

③室内の湿度を50～60%に保つ

空気が乾燥すると、のどの粘膜の防御機能が低下し、インフルエンザにかかりやすくなります。定期的に室内も換気しましょう。

④体力を保つ

睡眠・栄養・水分を十分にとりましょう。
※必要な栄養を摂取するために、平素から摂取するよう心掛けましょう。
・免疫抗体の原料であるタンパク質（鶏肉、大豆製品など）
・免疫力を高めるβ-グルカン（きのこ類など）やビフィズス菌（ヨーグルトなど）やビタミンA（にんじん、かぼちゃなど）

ポイント2 予防接種を受けましょう

①対象者（年齢は接種時）

- 1) 65歳以上の人
- 2) 60歳以上65歳未満の人で次に該当する人
 - ・心臓、腎臓若しくは呼吸器の機能に障害があり、身の周りの生活を極度に制限されている人
 - ・ヒト免疫不全ウイルスによる免疫の機能障害があり、日常生活がほとんど不可能な人

②接種期間…10月2日（月）～平成19年1月31日（水）

※接種日時などは、健康づくりカレンダーに掲載の医療機関でご確認ください。

③自己負担金…1,500円

※接種回数は1人1回です。

※生活保護受給者は、接種前に申請することで無料になります。

印鑑をお持ちのうえ健康福祉課までどうぞ。

④持ち物

健康手帳、健康保険被保険者証、老人保健法による医療受給者証（70歳以上の人）

予防接種の問合せ…健康福祉課 ☎69-2101