

今月の〇〇の日 vol.6

HEALTH ANNIVERSARY

～健康にまつわる記念日～

9月8日 「休養の日」

語呂合わせ（休＝9、養＝8）から一般社団法人日本リカバリー協会が制定した「休養の日」です。心身の疲労を回復する「休む」ことと、明日に向けて鋭気を「養う」ことの両面から、積極的な休養（リカバリー）の大切さを見直す日となっています。

「休む」と言っても一つではありません。自分に合った休養タイプで心と体をリカバリーしましょう！



7つの休養タイプ

休息タイプ：睡眠や横になって身体を休める

運動タイプ：軽いストレッチなどで血行を促す

栄養タイプ：消化の良い食事などで胃腸をいたわる

親交タイプ：友人との会話やペットとの触れ合い

娯楽タイプ：趣味や好きなことに没頭する

造形・想像タイプ：芸術鑑賞やものづくりで感性を刺激する

転換タイプ：環境を変えて気分をリフレッシュする

女性の検診のお知らせ

施設検診		月日	
子宮頸がん		9 月 1 日(火)～ 2 月 28 日(日)	
対象者		自己負担金	
20 歳以上の偶数年齢		1500 円	
乳がん		10 月 1 日(木)～ 12 月 28 日(月) ※医療機関によって詳細な日程は異なります	
対象者	検診方法	自己負担金	
40 歳代の方（2 方向撮影）	マンモグラフィ検査	2,000 円	
50 歳代以上の方（1 方向撮影）		1,500 円	

集団検診		月日	
子宮頸がん		9 月 14 日(月)、24 日(木)	
対象者		定員	自己負担金
20 歳以上の偶数年齢	午前	各日 200 名	1000 円
	午後	各日 100 名	
乳がん			1000 円
対象者	検診日（各日午前・午後）		定員
30 歳代の偶数年齢（超音波）	10 月 18 日(日)、11 月 18 日(水)		午前・午後 各日 20 名
40 歳以上の偶数年齢 (マンモグラフィ)	10 月 18 日(日)、27 日(火)、 11 月 5 日(木)、17 日(火)、18 日(水)		午前 各日 50 名
	12 月 5 日(土)、8 日(火)		午後 各日 30 名
	11 月 7 日(土)※		午前 50 名
上記日程で受診できなかった方 (40 歳以上のみ)	2 月 4 日(木)		午前 50 名
			午後 30 名

予約開始日

インターネット：9月1日(火) / 電話及び窓口：9月7日(月)

※11月7日（土）は集団健診と同時受診になります。乳がん検診単独での受診はできません。予約開始日時は集団健診の予約開始日時に準じます

※奇数年齢でも前年度未受診であれば受診できます。健康増進係（内線2202）までお問い合わせください。



保健・福祉

健康増進係 内線 2202

小児科診療日の変更

9月1日より済生会川俣病院の小児科診療日が下記のとおり変更になります。

●旧日程

毎週火・金曜日 午後1時から午後4時

●新日程

毎週火曜日および第1.3.5金曜日
午後1時から午後4時
第2・4土曜日 午前8時45分から11時30分



9月は「がん征圧月間」

2026年がん征圧スローガン
「がん検診 定期受診は 自己投資」

日本人の死因第1位はがん（悪性新生物）です。早期発見・早期治療が未来のご自身、家族の笑顔につながります。

腎臓病治療が進歩しています！

腎臓病は、腎臓の働きが徐々に低下し、最終的には人工透析が必要になる事もあります。この10年で腎臓病治療は飛躍的に進歩しました。治療開始が早ければ早いほど、腎機能改善が見込めます。腎臓が心配な方は、保健師や医師に相談する事を、強くお勧めします。

かしの木内科クリニック
石井 一医師



残暑の熱中症予防

9月でも気温が30度を超える日が多く、熱中症対策が大切です。天気予報や暑さ指数を参考に、気温や湿度が高い日は、予防行動をとしましょう。

【熱中症予防のポイント】

- ・テレビやラジオで熱中症警戒アラートをチェックしましょう
- ・エアコンや扇風機を使いましょう
- ・のどが渇いていなくても、こまめに水分・塩分を補給しましょう
- ・暑さに応じて、外での活動は原則中止・延期をしましょう

子宮頸がん予防ワクチン

現在主に流通している子宮頸がんワクチン（シルガード9）は、1回目の接種時の年齢によって受けるべき接種回数が異なります。

定期接種対象の方でまだ接種がお済でない方は医療機関で早めに接種しましょう。予診票がない場合、母子健康手帳を持参のうえ、窓口までお越しください。

●定期接種対象者 中学1年生相当～高校1年生相当

●1回目の接種年齢と接種回数

15歳未満 2回 / 15歳以上 3回

●持参物 子宮頸がん予防ワクチン予防接種予診票、母子健康手帳

追加集団検診のお知らせ

11月7日(土)に集団検診を実施します。今年度の検診をまだ受けていない方が対象です。希望の方は必ず予約をしてください。（乳がん検診と同時受診が可能です。）

●受付開始日

①インターネット 10月1日(休)9時～ ②電話・窓口 10月16日(金)9時～

結核・呼吸器感染症予防週間(9月24日～30日)

結核

2024年には世界の人口の約25%が感染し、123万人の方がなくなっています。日本でも高齢者や外国で生まれた方が多く感染しています。

症状 2週間以上続く「咳」「微熱」「怠さ」、体重減少、食欲不振、

感染しやすい人 糖尿病、腎不全の人、こどもと高齢者 など

治療法 結核を発病したら、6か月から9か月間薬を内服すれば確実に治療できます。治療費は公費負担を受けられます。

早期発見のために 症状に出ない場合も多く、治療を始めるのが遅れてしまうことがあります。特に症状がなくても定期的に検診（レントゲン検査）を受けましょう。町の住民けんしんでも肺がん・結核検診を実施しています。

主な呼吸器感染症

新型コロナウイルス感染症 / インフルエンザ / R S ウイルス感染症（こどもに多い） / 百日咳 / マイコプラズマ肺炎（4年に1回の頻度で流行）

呼吸器感染症を予防するために

こまめな換気 / 咳エチケット / 手洗い、手指消毒 / ワクチン接種 / 健康的な生活で免疫強化（適度な運動・十分な睡眠・バランスの良い食事）

呼吸器感染症

20世紀以降におきたパンデミックはすべて呼吸器感染症です。