

コロナ禍でも 検診・予防接種を受けよう

Q：インフルエンザとコロナの同時流行にはどう備えるの？

A：インフルエンザと新型コロナウイルス感染症は発熱やせきなど症状が似ている部分があります。特に重症化しやすい高齢者や持病をお持ちの方などは冬の流行期を迎える前にインフルエンザの予防接種を受けて発症や重症化を予防しましょう。

※高齢者の方は、無料で接種できます。詳しくは右欄へ。

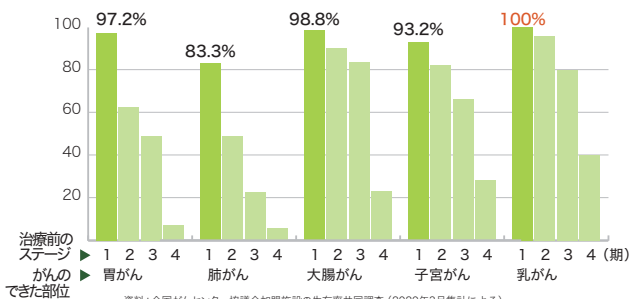
**感染不安のある方は相談を
新型コロナ受診相談センター**
☎228-0239 FAX222-9876

- ①息苦しさや強いだるさ、高熱などの強い症状のいずれかがある方
- ②重症化しやすい方(高齢の方や基礎疾患のある方)や妊婦の方で、発熱やせきなど軽い風邪の症状がある方
- ③②以外の方で、熱やせきなど軽い風邪の症状が続いている方
- ※お子さんはかかりつけ小児医療機関か新型コロナ受診相談センターへ電話でご相談ください。

Q：なぜ、定期的ながん検診や健診が必要なの？

A：堺市での死亡原因の第1位は「がん」で、約3割が「がん」で亡くなっています。「がん」は怖い病気ですが、下図のとおり早い段階で治療を開始することで治る可能性が高まります。「がん」による死亡を防ぐために大切なことは、定期検診を受診し、症状が現れる前に早期発見することです。また、堺市での死亡原因の約半数は、がんを含む「生活習慣病」です。定期検診で生活習慣病の発症リスクを確認し、生活習慣を見直しましょう。

部位別 ステージ別 5年生存率



**早めに受けよう
高齢者のインフルエンザ予防接種は無料!!**

実施期間 10月7日～来年1月31日
実施場所 市内の契約医療機関(対象外の医療機関がありますので、事前にご確認ください)

対象 ●65歳以上の全ての方
●60～64歳で、心臓・腎臓・呼吸器・免疫機能のいずれかの身体障害者手帳(1級)をお持ちの方か、同等の障害を有する方(証明できるものが必要)
※いずれも市に住民登録があることが条件

1人1回に限り無料で受けられます。予約は直接、接種する契約医療機関へ。当日は健康保険証など住所・年齢が確認できるものを持参してください。なお、契約医療機関以外での接種や、実施期間外、2回目以降の場合、費用は全額自己負担となります。
☎感染症対策課(☎222-9933 FAX222-9876)

■高齢者などの優先接種にご協力を
10月7～25日は、重症化しやすい高齢者などの優先接種期間です。65歳以上の方など定期接種対象者は早めの接種を、その他の方は26日以降の接種をお願いします。

**令和4年3月まで
がん検診は無料で受けられます**

無料で受けられる検診	対象者(受診日時点の年齢)
胃がん	50歳以上の偶数年齢*
肺がん	40歳以上
大腸がん	40歳以上
子宮がん	20歳以上の偶数年齢の女性*
乳がん	40歳以上の偶数年齢の女性*
胃がんリスク検査	35～49歳(35～49歳の間に1回)
前立腺がん検査	50～69歳の偶数年齢の男性* 胃・肺・大腸がん検診、または堺市国民健康保険特定健康診査と同時実施

※奇数年齢の方でも直前の偶数年齢時に受診できなかった方は受診できます。事前に保健センター(☎FAX区1ページ)への申し込みが必要。

ろうさい市民がんフォーラム2020「大丈夫！コロナ禍におけるがん診療」

医師・医療関係者が、コロナ禍であってもがん診療は大切であるということについて講演します。
日時 10月31日13～16時30分、11月1日9～12時30分 **場所** 大阪労災看護専門学校(北区長曾根町1180-15) **無料** 先着250人。申込方法などは、大阪労災病院ホームページ参照。
☎健康医療推進課(☎222-9936 FAX228-7943)

新型コロナウイルス感染症の不安や心配から検診や予防接種を控えていませんか。国内で年間約100万人ががんになり、37万人以上ががんで亡くなっています。病気の予防やがんをはじめとする生活習慣病に対する定期的な検診や予防接種を受け、症状が現れる前に早期発見することが大切です。定期的な検診や予防接種は自費せず、きちんと受けましょう。



**乳がんはセルフチェックで早期発見
～ピンクリボンキャンペーン～**

月経のある方は、月経終了後1週間以内に行いましょう。閉経後の人は月に一度、日にちを決めて行きましょう。

鏡の前でチェック 私の自己チェック日 日

手を腰に当てたり、両手を上げてたりして左右の乳房を観察してみましょう。

「はれ」「へこみ」「ひきつれ」「ただれ」はありますか？

指をそろえて、指の腹で触っていきましょ！

触る範囲は鎖骨の下から両脇、乳房の下方まで、広い範囲を触りましょう。

分泌液は出ませんか？乳首の根元や乳房をしばってみましょう。

触る胸と反対側の手で脇の方から内側に向かって片方ずつ。

乳房の内側は胸の真ん中から脇の方に向かって触っていきます。

しこりのような硬いところはありますか？肋骨の存在がわかるくらいの圧力で滑らすように触りましょう。気になるときは受診を!!

■乳がん月間啓発パネル展
日時 10月14～28日(28日は15時まで) **場所** 市役所本館1階
☎健康医療推進課(☎222-9936 FAX228-7943)

無料乳がん検診については左下欄をご覧ください。



成人歯科検診の受診は自己負担金500円

いつまでも自分の歯でおいしく食べるためには、口の中の状態を知ることが大切です。日ごろの口腔ケアに加えて、定期的に歯科検診を受診し口の中のチェックとアドバイスを受けましょう。

対象 満30・35・40・50・60・70・71～74歳と、75歳以上の生活保護受給者
申込 市内の成人歯科検診実施協力医療機関(2次元コード)へ
■緊急事態宣言により受診できなかった方へ受診期間を延長
緊急事態宣言発令期間中(4月7日～5月21日)に31・36・41・51・61歳を迎えた方については12月31日まで受診対象となります。
■来年3月まで71～74歳の方は無料
なお、市民税非課税世帯と生活保護世帯の方は、事前に保健センターに申し込むと無料になります。
☎健康医療推進課(☎222-9936 FAX228-7943)



乳幼児の健診と予防接種もお忘れなく

乳幼児健診は、子どもの健康状態を定期的に確認し、相談する大切な機会です。また、予防接種のタイミングは、感染症にかかりやすい年齢などを考慮して決められており、適切な時期に受けることが大切です。市では、乳幼児健診と、子どもの年齢に応じた予防接種を実施しています。乳幼児健診や予防接種の時期などは、市ホームページ(2次元コード)参照。
☎予防接種については感染症対策課(☎222-9933 FAX222-9876)、乳幼児健診については子ども育成課(☎228-7612 FAX228-8341)



知っておこう 女性のがん

女性は、ホルモンステージやライフステージによって、男性とは異なった健康リスクがあります。国立がんセンターの調べ(平成30年)では、女性の死亡率が高かったのは、大腸がん、次いで肺がん。罹患(りかん)率が最も高かったがんは、乳がんとなっています。

乳がん 女性が生涯に罹患する確率が10.2%と最も高いがんです。治療には10年かかると言われていますが、早期発見できれば5年ほどで治療できる場合も多いです。また、乳がんは唯一自分で発見できるがんで、入浴時の自己チェックは大変重要です。

子宮体がん 子宮内膜に発生するがんです。ホルモンと密接に関係していて、閉経後の50歳～60歳代に発症のピークが訪れます。最もよくみられる症状は出血で、特にピンクや茶色が少し混ざったような少量の出血まじりのおりものには要注意です。

子宮頸がん 30歳代までの若年層の女性に多く、HPVというウイルスの感染が原因で、発症することが明らかになっています。そのためウイルス感染を早期発見することで早めに対策を立てることができます。初期には全く症状がないため、定期的に検診を受けることをおすすめします。

肺がん 喫煙の有無に関係なく、多くの女性が発症しています。多くのがんは、早期発見できれば早期治療が進められます。日々の忙しい生活の中、体のことをつい後回しにしがちですが、ご自身で注意しながら定期検診の受診をお願いします。

堺市医師会

