

■ がん検診案内			
※年齢は年度末現在です。実施内容は変更になる場合があります。			
検診名	対象者	会場	申込み・実施方法等
胃がん検診 (胃部エックス線検査)	区内在住の40歳以上の方	区内実施医療機関 すみだ福祉保健センター (検診車)	実施時期等は、「区のお知らせ(毎月1日号)」や区のホームページに掲載します。「すみだけんしんダイヤル」(☎5608-1599)へ電話でお申し込みください。区のホームページから電子申請もできます。
胃がん検診 (胃内視鏡検査)	区内在住の50歳以上の方 (2年度に1度)	区内実施医療機関	
大腸がん検診	区内在住の40歳以上の方		
肺がん検診	区内在住の40歳以上の方		
子宮頸がん検診	区内在住の20歳以上の女性 (2年度に1度)	区内実施医療機関等又は 区施設(検診車)	
乳がん検診	区内在住の40歳以上の女性 (2年度に1度)		
子宮頸がん・ 乳がんセット検診	区内在住の40歳以上の女性 (2年度に1度)	委託検診機関(区外)	
前立腺がん検診	区内在住の50歳～74歳の男性	区内実施医療機関	

■ 各種健診等案内			
※年齢は年度末現在です。実施内容は変更になる場合があります。			
事業名	対象者	会場	申込み・実施方法等
若年区民健康診査	16歳～39歳の区民	向島保健センター 本所保健センター	すみだ けんしんダイヤル(☎5608-1599) へお申し込みください。
特定健康診査	墨田区国民健康保険に加入している40歳～74歳の方 ※40歳～74歳の社会保険等加入者(扶養家族を含む)は、加入する医療保険者が行う健康診査を受診してください。	区内実施医療機関等 ※江東区内の一部医療機関においても受診可能です。	各実施期間の前に受診票を郵送します。 ※年度の途中で転入した方・加入している健康保険を変更した方等は、事前に「すみだ けんしんダイヤル」(☎5608-1599)へご連絡ください。
75歳以上の健康診査	後期高齢者医療制度に加入している75歳以上の区民 ※障害認定者は65歳以上		
生活習慣病予防健康診査	制度上ほかの健康診査を受診する機会のない40歳以上の区民(生活保護受給者等)		
肝炎ウイルス検診 (B型・C型)	16歳以上で過去に検査を受けていない区民	区内実施医療機関	すみだ けんしんダイヤル(☎5608-1599) へお申し込みください。
成人歯科健康診査	20・25・30・35・40・45・50・55・60・65・70歳の区民	区内実施歯科医療機関	対象者には誕生月の下旬に健康診査票を郵送します。 ※年度の途中で転入した方・再交付等は「すみだ けんしんダイヤル」(☎5608-1599)へお問い合わせください。
後期高齢者 歯科健康診査	75歳・77歳・79歳・81歳の区民		
在宅高齢者 訪問歯科診療	歯科への通院が困難な、介護を必要とする高齢者	自宅	保健計画課(☎5608-1462)へお申し込みください。
心身障害児(者) 歯科相談等	心身に障害のある区民	すみだ福祉保健センター内 ひかり歯科相談室	

★すみだけんしんダイヤル ☎5608-1599 ※受付時間は月曜日～金曜日の午前9時～午後6時(祝日・年末年始を除く) 聴覚障害のある方等は FAX:6862-6571へ

■ 高齢者予防接種案内				
種別	対象者	実施期間	実施場所	通知時期
高齢者インフルエンザ (一部自己負担有)	・12月31日現在65歳以上の区民 ・12月31日現在60～64歳で、心臓・腎臓・呼吸器の機能又はヒト免疫不全ウイルス(HIV)による免疫機能の障害(身体障害者手帳1級)を有する区民	10月～1月	区内実施医療機関	対象者には、9月下旬に予防接種予診票を郵送します。
高齢者用肺炎球菌ワクチン(一部自己負担有)の詳細については、保健予防課(☎5608-6191)へお問い合わせください。				

■ 子どもの予防接種・妊産婦・乳幼児健診等案内  
区ホームページ、すみだいきいき子育てガイドブック、すみだ暮らしのガイドなどをご覧ください。

## ■ 感染症予防は一人ひとりの心がけが大切

感染症はウイルスや細菌などの病原体が体に侵入して引き起こされる病気です。感染して症状が現れる場合と、感染しても症状が現れない場合があります。症状が現れないと、気付かないうちに他の方にうつしてしまうことがあります。

### 1. 感染の経路

一般的な感染経路として「飛沫感染」と「接触感染」があります。

#### ▶ 飛沫感染

飛沫(くしゃみ、咳、つばなど)と一緒に病原体が放出され、他の方がそれを鼻や口から吸いこんで感染することです。

※閉鎖した空間において、近距離で多くの人とおしゃべりをするなどの環境では、咳やくしゃみなどの症状がなくても感染が拡大するリスクがあるといわれています。

#### ▶ 接触感染

感染者がくしゃみや咳を手で押さえた後、その手で周りの物に触れると、病原体がつきます。他の方がそこに触れると病原体が手に付着し、その手で鼻や口を触ることにより、粘膜から感染します。



### 2. 感染症の予防方法

#### (1) 手洗いは基本中の基本

ウイルスなどの病原体は、水で洗い流すことでかなり数を減らすことができますが、石けんと流水による手洗いが最適です。手洗いがすぐにできない状況では、アルコール消毒も有効です。

なお、ノロウイルス等は、アルコール消毒ではなく、次亜塩素酸ナトリウム(塩素系漂白剤等)で消毒しましょう。

#### (2) 咳エチケットの徹底を

「咳エチケット」とは、咳・くしゃみをする際に、マスクやハンカチ、袖、ひじの内側などを使い、口や鼻を押さえて、飛沫による感染を防ぐことです。

#### (3) 「3密」を避ける

感染症の流行下では、集団発生の防止のため、3つの「密」を避けることを呼びかけています。3つの密とは、「換気の悪い密閉空間」「大勢が集まる密集場所」「間近で会話や発声をする密接場面」です。



出典:「首相官邸ホームページより」

## ■ 熱中症は「予防」が大切

熱中症は、気温が高い、湿度が高いなどの環境条件で、体内の水分や塩分のバランスが崩れたり、体温調節がうまくいけなくなったりすることで起こります。特に梅雨明けは、注意が必要です。

重症化すると、脳や内臓機能などにも影響があり、命にかかわる可能性もあります。症状が出ないよう、日ごろから意識して「予防」することが大切です。

### 熱中症の予防ポイント(衣・食・住・他)

衣

涼しい服装をする。  
暑い日や時間をさけて外出をする。

食

こまめに水分をとる。  
朝食をしっかり取る。

住

部屋の湿度や温度を測り管理をする。  
エアコンや扇風機、すだれを上手に使う。

他

暑くなる前から汗をかく運動を行い、暑さに慣れる。  
体調が悪いときは無理をしないで、適宜休憩する。

作ってみませんか?

熱中症  
予防ドリンク

ミネラルウォーター(1リットル)+砂糖(20～40グラム)+塩(1～2グラム)+レモン汁(大さじ4)

→材料をよく混ぜて冷やす

※脱水症など、熱中症の症状がある場合には、市販の経口補水液を使用してください。

