

定期風しん予防接種のお知らせ

定期風しん予防接種の対象となる方には、4月にクーポン券を送付しています。まだ、抗体検査を受けていない方は4月に送付した通知をご確認ください。なお、接種期間に受けられなかった方で予防接種を希望する方やクーポン券の紛失、接種履歴などを確認したい場合は、ほけん課保健係までお問合せください。

接種期間	令和7年2月28日(金)まで
対象者	定期接種の対象者(昭和37年4月2日から昭和54年4月1日までに生まれた男性)のうち、抗体検査結果が[HI法:16倍以下・EIT法8.0未満相当]であった方
費用	無料
必要なもの	・マイナンバーカード、健康保険証または運転免許証(現住所を確認できるもの) ・風しん予防接種クーポン券 ・抗体検査結果通知(風しん予防接種予診票は実施医療機関に備え付けてあります。)
実施医療機関	伊達市・伊達郡内の医療機関 ※詳細については町ホームページまたはほけん課保健係までお問い合わせください。

毎月19日は「みんなで食べる国見の日」

町では毎月19日を「みんなで食べる国見の日」とし、家庭や地域で受け継がれた料理を食べよう推奨しています。国見町食卓図鑑から今月のおすすめメニューはこちら！

「あみこ」と「大根おろし」～秋の味覚 きのこを味わう～

【材料(3～4人前)】

あみこ(アミタケ).....300g
大根.....5cm(160g)
葉大根.....適量
ゆず皮.....適量
だし汁.....200ml(昆布、削り粉)

【作り方】

- ①あみこを洗って、さっとゆでる。
- ②昆布と削り粉でだしを作り、①を一晩漬ける。
- ③大根おろしを作る。
- ④器に②と③をのせ、葉大根やゆず皮を添える。



院長先生の診察室から

【第36回】

今年の夏は観測史上最も暑い夏となりましたが、気象庁によると今年の秋以降は昨年よりも寒いとの予想ですので、体調管理には注意してください。インフルエンザワクチン、新型コロナワクチン接種が始まっています。

最近、消化器系のがんでは、大腸がんが増えています。健康診断で、便潜血検査を受けられた方も多いと思います。精密検査は大腸内視鏡検査を行いますが、検査が大変である(痛い?)と巷では言われており、躊躇される方もいます。

当院では、大腸CT検査(CTコロノグラフィ)を始めています。大腸CT検査は、大腸に炭酸ガスを注入し、腸管を膨らました状態でCTを撮影し、3次元画像を作成し、特殊な解析装置を用いて、大腸の病気を診断します。痛みはほとんどありませんので、内視鏡検査に抵抗のある方や高齢の方におすすめです。ただし、腸管内をきれいにするために検査前日の検査食や下剤が必要です。ご希望の方は、当院の消化器科を受診してください。相談のうえ、最適な検査法を計画します。検診要精密検査の結果報告書をお持ちいただければ、紹介受診重点医療機関における選定療養費は発生しませんので、精密検査をぜひ受けてください。



▲大腸CT検査による3次元画像

ほけんだより

— Health topics —

ほけん課 保健係 ☎585-2783

✉hoken@town.kunimi.fukushima.jp

国見町健康ポイント事業にご参加ください！

「国見町健康ポイント事業」は、毎日の運動や食生活、各種健診受診、社会参加などのさまざまな健康づくりに取り組み、「健康ポイント」を集めるものです。ポイントを集めると「ふくしま健民カード」がもらえます。そのカードを県内の協力店で提示するとさまざまな特典が受けられます。

おうちでできる健康づくりにチャレンジして、お得な特典をゲットしましょう。

■対象者 18歳以上の国見町民(高校生を除く)

■参加方法

- ①ほけん課保健係の窓口で「国見町健康ポイント事業 記入台紙」を受け取ります。
- ②台紙の項目に従って健康づくりを行い、ポイントを記入します。
- ③ポイントが集まったら、ほけん課保健係に持参ください。ポイントに応じた「ふくしま健民カード」と抽選で福島産米などが当たる「プレゼント応募はがき」をお渡しします。

■プレゼント公募キャンペーン 令和7年3月8日(金)まで

※ふくしま健民カードや協力店の詳細については、健康ふくしまポータルサイトをご確認ください。



詳しくはこちら



いのちを救う 愛の献血にご協力を！

11月18日(月)は国見町の献血の日です。

場所	受付時間
国見町役場 駐車場	午前9時から 正午
(株)福梁製作所	午後1時30分 から 午後2時30分
公立藤田総合病院	午後3時から 午後5時



伊達地域で活躍する医師から“健康ひと言アドバイス”

今日のあなたのオシッコ、大丈夫？

尿は毎日の健康バロメーターです。通常は、淡い黄色や無色透明で、本来無臭です。もし赤色や濃褐色なら腎臓や肝臓の疾患、泡立つ尿は、腎臓や糖尿病、甘い臭いやアンモニア臭は糖尿病や肝臓の疾患の疑いがあります。毎日尿を観察して異常ありなら早めの受診を！



鈴木内科医院 鈴木 秀 先生