

# 結核 ~過去の病気ではない! 日本の重大な感染症~

## 9月24日~30日は「結核予防週間」

### どんな病気?

結核菌によって主に肺に炎症が起こる病気です。発病した人の咳とともに飛び散った結核菌を吸い込むことでうつる感染症です。早期に発見し、しっかりと治療すれば治ります。



### 結核から身を守る三原則!!

**1 健康管理で結核予防!**  
「バランスのとれた食事」「十分な睡眠」「適度な運動」「禁煙」を心がけ、免疫力を高めましょう!

**2 疑わしければすぐ受診!**  
痰のからむ咳や微熱、身体のだるさが2週間以上続いたら早めに受診しましょう!

**3 定期健診で早期発見!**  
65歳以上の人は、1年に1回は胸部X線検査を受けましょう!

### 検診のお知らせ(要予約)

#### 高齢者結核検診

~結核の早期発見のための検診です~

- 📅 9月30日(木)午前 (時間は予約の際にお伝えします)
- 📍 区役所5階健康相談室
- 👤 65歳以上:先着20人
- 📞 9月13日から☎で区役所健康づくり係へ(☎866-8426 📠865-3963)
- ※検査当日に発熱や呼吸器症状のある人は受診できません。症状がある場合は医療機関へ
- ※肺や心臓の疾患で通院中の人や、1年以内に胸部X線検査を受けた人は受診できません
- ※健康保険証など年齢の分かるものをご持参ください
- ※マスクを着用のうえ、お越しください

# 受けていますか? がん検診

早く見つけば  
高い確率で  
治すことが  
できます!

新型コロナウイルス感染症の感染を心配してがん検診受診の機会を逃していませんか?  
受診を控えたために手遅れになる前に定期的ながん検診を受けましょう!

【検診の種類・内容】 📅 受診回数 📍 対象者 💰 費用

<p><b>肺がん</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>📅 1年度に1回</li> <li>👤 40歳以上</li> <li>💰 680円</li> </ul>	<p><b>胃がん</b> (内視鏡/エックス線)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>📅 2年度に1回</li> <li>👤 50歳以上</li> <li>💰 3,140円</li> </ul>	<p><b>前立腺がん</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>📅 1年度に1回</li> <li>👤 50歳以上(男性)</li> <li>💰 1,000円</li> </ul>	<p><b>乳がん</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>📅 2年度に1回</li> <li>👤 40歳以上(女性)</li> <li>💰 マンモグラフィ単独 680円 視触診+マンモグラフィ 1,370円</li> </ul>	<p><b>大腸がん</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>📅 1年度に1回</li> <li>👤 40歳以上</li> <li>💰 無料</li> </ul>	<p><b>子宮がん</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>📅 2年度に1回</li> <li>👤 20歳以上(女性)</li> <li>💰 1,360円*1</li> </ul>
---	---	---	--	--	--

\*1 子宮頸がん検診の際に医師が必要と判断した場合のみ、体がん検診も同時に行います。その際の費用は2,620円(頸がん+体がん)になります。  
\*2 がん検診の費用が免除になる人についてはお問い合わせください

### 申込

横浜市のがん検診を受けたいのですが...

### 【受診の流れ】

受診券はありません!  
直接ご予約ください

- ① 医療機関を探す  
横浜市がん検診 検索
- ② 予約する
- ③ 受診する
- ④ 結果を受け取る

### 問合せ

けんしん専用ダイヤル  
☎664-2606 📠663-4469  
\*8時30分~17時15分  
\*日曜・祝日・年末年始を除く  
\*予約はできません



☎ 区役所健康づくり係 (☎866-8426 📠865-3963)

### 健診・相談のお知らせ(要予約)

#### 個別健康相談

- 健康相談: 高血圧、脂質異常症、糖尿病、肥満などの予防法をアドバイス
- 禁煙相談: たばこをやめたい人へ個別に支援

📅 9月24日(金)午前・28日(火)午後、10月1日(金)午前 📍 区役所5階健康相談室  
📍 市内在住 ①申②☎か直接、区役所健康づくり係へ(☎866-8426~7 📠865-3963)  
※電話申込ができない人は、☎可(☎)と相談内容を記入) ※1人当たりの相談時間 1時間以内

## あなたの周りに 気になる人はいませんか ~いのちを支えるためにできること~

9月は「自殺対策強化月間」です。  
大切な人の命を守るために、周囲の人を少し気にかけてみてください。

#### 【現状】

自殺者数は毎年減少傾向でしたが、昨年中は11年ぶりに前年を上回りました。特に10~20歳代の自殺死亡率が大きく上昇しています。  
新型コロナウイルス感染症は、こころの健康にも大きな影響を及ぼしています。予測困難な事態が続く、こころが不安定になりやすい上、新しい生活様式により人と会う機会が減少し、孤独を感じやすい状況です。

悩みがあるならよかったら相談して

<声かけの例>  
・元気がないけれど無理してない?  
・何か力になれることはない?

- ①気づく  
悩みや問題を抱え、自殺に傾いている人は何らかのサインを出していることもあります。「周りの人が気づくこと」が大切です。
- ②声をかける  
悩み事は自分からは打ち明けにくいものです。悩んでいたり、普段と違う様子の人には、声をかけてみましょう。直接会えない場合は連絡してみましょう。あなたの勇気ある声掛けが相手に話すきっかけを与えます。
- ③耳を傾ける  
悩みを打ち明けられたら、まずはこれまでの苦勞をねぎらい、安心して話せる雰囲気をつくりましょう。じっくり耳を傾け、気持ちを受け止めることが大切です。
- ④相談窓口へつなぐ  
自殺対策事業や市内のさまざまな相談窓口についてご案内しています。  
HP 横浜市 生きる 検索

自殺対策  
~生きる・つながる~支えあう、よこはま

☎ 区役所障害者支援担当 (☎866-8465 📠881-1755)