

# 健康ほくほく通信

図 保健介護課 保健係 内線3113～3116

## No. 22 健康診断・がん検診を受けましょう！

ある日突然、病気が見つかり「まったく健康だったのに、どうして病気にかかってしまったのか」と思う人が少なくありません。しかし、大半の病気は急に発症するのではなく、自覚症状がないときから徐々に進行し、気付いたときにはかなり進んでいるということがあります。

日本人の三大死因とされる「がん」は発症を防ぐことができないため、早期発見が大切で、「心疾患・脳血管疾患」は生活習慣病が深く関係しています。これらの病気を予防するためには、日々の生活習慣を良くする心がけと、自分の健康状態をチェックすることが不可欠です。定期的に健診を受けることで、健康な状態を保っているかを確認することができます。

### 自分の身体、大切な人の身体を守るために健康診断・がん検診を受けましょう！

健康診断・がん検診の予約は毎年2月から開始しています。2月中旬頃ご自宅へ申込案内が届きますので、お手元に届いたら締め切りまでにぜひご予約ください。(締め切りを過ぎても、健診前日まで予約を受け付けていますが、受付人数に達した日程は予約ができなくなりますので、あらかじめご了承ください。)

### WEB予約システムで予約が簡単に！

### QRコードから簡単アクセス

2月11日(金)より、  
今年の健診予約が可能となります。  
ぜひご利用ください。

- 24時間いつでも好きなときに予約ができる
- 空いている日時が一目で分かる
- 簡単に申し込みができる
- 電話も提出も不要
- 健診の2週間前で予約が可能

※託児(9月4日のみ)を希望される方は、別途申込が必要です。  
(別途お送りする「各種健康診査申込書」でお申し込みください。)



北宇和病院  
だより



### 新型コロナワクチン 3回目追加接種について

町内でも1月から新型コロナワクチンの3回目追加接種が始まりました。鬼北町では、2回目の接種から8ヵ月を経過する方から順次ご案内を差し上げております。

2回目の接種まではファイザー製のワクチンのみが配布されましたが、今回はファイザー製とモデルナ製のワクチンが半数ずつ配布される予定です。モデルナ製ワクチンは3回目の接種では2回目までの半分の量になっており、副反応も2回目と同程度かそれ以下とみられています。効果についても厚生労働省の調査では2回目までファイザー製、3回目モデルナ製の組み合わせが最も抗体量の増加率が高く、十分な効果が期待できます。

今回は接種場所だけでなく、ワクチンの種類も選んでいただくこととなりますので、町からのご案内をよく読んで予約をお願いいたします。

### 編集後記

▼年末年始は、2年分の鬼北町成人式を取材しました。コロナ禍でも無事に開催されたことを嬉しく感じるとともに、会場には新成人たちの笑顔と若さが溢れ、見ているだけで元気づけられました。(史)

### 今月の1枚



日吉一希を起す会が毎年飾り付けを行うイルミネーション。今年も下鍵山公園にイルミネーションが設置され、農業用のアークが支柱を使った光のトンネルが登場。みどり保育所に設置されたイルミネーションとともに地域を温かく照らしています。