



女性がん検診を受けましょう

乳がん検診

1 年に 1 回、視触診・超音波検査かマンモグラフィ検査のどちらか1つを受診できます。マンモグラフィ検査は 2 年に 1 回受診いただけます。令和 3 年度、マンモグラフィ検査を受診した人は、視触診・超音波検査を受診してください。

視触診・超音波検査

対象者 : 今年度 30 歳以上の女性
検診内容: 問診・視触診及び超音波検査
実施期間: 令和 5 年 2 月 28 日 (火) まで
会場 : 実施医療機関
詳しくは「各種検診のご案内」
(5 月配布) をご覧ください。
受診料 : 1,200 円

乳がんは
女性のがん罹患数第 1 位です

マンモグラフィ検査

対象者: 今年度 40 歳～74 歳の女性で、令和 3 年度、本検査を受診していない人
受診料: 1,600 円
概ね 5 日前までにお申し込みが必要です
お申込みは検診受付センター
0120-223-969(フリーダイヤル)へ

子宮頸がん検診

20～30 歳代の
罹患が増加しています

対象者 : 今年度 20 歳以上の女性
検診内容 : 問診・視診・細胞診
実施期間 : 令和 5 年 2 月 28 日 (火) まで
会場 : 実施医療機関
詳しくは「各種検診のご案内」
(5 月配布) をご覧ください。
受診料 : 1,500 円 (頸部検診)
※医師が必要と認めた人のみ、頸部検診に引き
続き体部検診を実施します。この場合の受診料
は、2,300 円となります。

日曜日の子宮頸がん検診

日曜日に開設している「休日産婦人科当番医」
で、子宮頸がん検診を実施します。平日の受診
が難しい方は、ぜひご利用ください。

実施期間: 令和 5 年 2 月までの日曜日
会場 : 市ホームページ、長野市医師会ホーム
ページ、主な新聞紙面などで、産婦
人科の休日当番医をご確認ください。
申し込み: 受診日当日に、必ず医療機関へ連絡
してから受診してください。詳しくは
「各種検診のご案内」(5 月配布) をご
覧ください。

定期受診のすすめ

がんの早期発見には、検診を継続して受けることが大切です。
また、検診結果に関わらず、気になる症状がある場合は、早めに医療機関を受診しましょう。

ノロウイルスによる感染性胃腸炎が流行しやすい季節です

①手洗い

手洗いはノロウイルスだけではなく、インフルエンザや新型コロナウイルス感染症など他の感染症の予防にも有効です。あらためて手洗いについて確認してみましょう。



洗い残しやすい部分(図矢印参照)

- 指先
- 指と指の間
- 親指
- 手のひらのシワ
- 手首

• 帰宅後、トイレの後、調理の前後、食事前など、こまめに手を洗いましょう。

• 流水でしっかり洗い流し、洗った後は、清潔なタオル（紙タオル）で拭きましょう。

②消毒、嘔吐物・便の処理

ノロウイルス感染症・食中毒の感染を広げないためには、塩素系消毒液による消毒と便・嘔吐物の適切な処理が大切です。処理時は、手袋、ビニールエプロン、マスクを着用し、処理後にはビニール袋に入れ密閉し、石けんによる手洗いを行いましょう。

〈次亜塩素酸ナトリウム消毒液の作り方〉

環境消毒用
調理器具、ドアノブ、手すり、床などに

1L のペットボトルに水を入れ、キャップ1杯(5ml)の漂白剤を加える
(塩素濃度 0.02%)

1L

便・嘔吐物の処理用
患者の便や嘔吐物がついたものや場所の消毒に

500 mlのペットボトルに水を入れ、キャップ2杯の漂白剤(10ml)を加える
(塩素濃度 0.1%)

500ml

〈嘔吐物・下痢便で汚れてしまった衣類・寝具の処理〉

85℃以上の熱湯に1分間以上浸けるか、便・嘔吐物の処理用と同濃度の塩素系漂白剤に約30分間浸けおきし、その後、洗濯をします。布団等すぐに洗濯できない場合は、よく乾燥させ、スチームアイロン、布団乾燥機等を使い高熱にあてます。

○症状が出た場合○

- 水分をこまめにとりましょう。
特に、高齢者や乳幼児は、下痢や嘔吐で脱水症状を起こすことがあるので水分補給は重要です。
- 自己判断で強い下痢止めの薬を使用しないようにしましょう。
早めに受診して症状に応じた薬を処方してもらいましょう。