

医療機関で受ける胃がん・大腸がん検診

検診を希望される方は、各医療機関に必ず電話予約をしてください。

胃がん検診（胃部X線）

- 【対象者】40歳以上の市民
- 【料 金】2,900円（市国保加入者1,600円）
- 【実施期間】11月28日（金）まで

大腸がん検診（便潜血検査2日法）

- 【対象者】40歳以上の市民
- 【料 金】500円（市国保加入者300円）
- 【実施期間】平成27年1月30日（金）まで

実施医療機関（胃がん・大腸がん検診）

医療機関名	電話番号
赤岩医院	☎37・1013
江藤病院	☎37・1559
小松島金磯病院	☎33・1211
小松島病院	☎33・2288
碩心館病院	☎32・3555
徳島ロイヤル病院	☎32・8833
藤野医院	☎38・1636

実施医療機関（大腸がん検診のみ）

医療機関名	電話番号
荒河内科	☎37・1122
桂医院	☎32・0151
小松島リハビリテーションクリニック	☎33・2805
寿満医院	☎32・0104
谷医院	☎37・1003
マスカット内科循環器科クリニック	☎33・1100
南徳島クリニック	☎32・8770
山本外科医院	☎32・1390
ライフクリニック	☎37・1811

がん検診共通事項

- ・市国保加入者の方は、国民健康保険被保険者証をご持参ください。
- ・70歳以上の方、65～69歳の後期高齢者医療被保険者証をお持ちの方は、ご持参ください。無料になります。
- ・生活保護世帯の方、市民税非課税世帯の方は、事前に市保健センターまでご連絡ください。無料になります。



がん検診受診率50%達成に向けたイメージキャラクター「けんしんくん」

【お問い合わせ先】

市保健センター（ミリカホール内）

☎32・3551または☎32・2500 / FAX 32・4145

Mail:hokencenter@city.komatsushima.tokushima.jp

保健師 一口メッセージ



「寝酒は逆効果」

お酒を眠るために利用しているなら、それはやめたほうがよさそうです。
アルコールを飲むと、鎮静や催眠の作用により寝つきはよくなりませんが、睡眠の質は悪くなります。

睡眠は、浅い眠り（レム睡眠）と深い眠り（ノンレム睡眠）のそれぞれが、脳の働きにより、脳と体を休めます。質の良い眠りとは、深くぐっすり眠るだけではなく、レム睡眠とノンレム睡眠が交互にリズム良くとれることです。アルコールはこの睡眠のリズムを変えてしまうので、眠りの質が低下し、脳と体は睡眠不足と同じ状態になります。

アルコールは最初のうちは入眠に効果がありますが、結局は不眠状態になるので逆効果ということになります。

また、アルコールを毎日飲み続けると、催眠効果が次第に弱まり、アルコールに対する耐性が現れるので、眠るために飲酒量が増えてしまいます。

不眠の改善は、アルコールに頼るのではなく、医師に相談し睡眠薬を適切に利用することが有効です。

市保健師 前田厚美