

# 保健



問い合わせは  
健康増進課  
健康増進班  
☎0475  
(72)8321

## 保健師だより 胃がん検診が変わります！

今年度から胃がん検診に胃内視鏡（胃カメラ）検査が加わります。

胃内視鏡検査の対象は50歳以上の偶数年齢の方です（平成30年4月1日現在）。

胃内視鏡検査をご希望の方は平成29年5月8日（月）から平成30年1月31日（水）までに健康増進課から受診券（問診票）等の交付を受けてください。

なお、昨年、胃バリウム検査を受診された方で胃内視鏡検査の対象の方には5月中旬に受診券（問診票）を送付しますので、申し込みの必要はありません。

◆平成29年度胃バリウム検査、乳がん、子宮がん、大腸がん検診の申し込み

9月から10月に胃バリウム検査、乳がん、子宮がん、大腸がん検査を集団方式で実施します。がん検診は40歳以上（乳がんは30歳以上の女性、子宮がんは20歳以上の女性）で市に住民票のある方が受診できます。早期のがんを見つける方法は検診以外ありません。また、早期のがんはほとんどが完治可能となってきたいます。がんを怖がることなく、がん検診を受けましょう。

▼申込期間 4月3日（月）～6月30日（金）

▼申込方法 健康増進課窓口または郵送で申し込み（氏名、住所、生年月日、電話番号、希望するがん検診を明記）

▼対象  
・平成28年度に市のがん検診を集団方式で受診した方で、新たにがん検診を追加したい方  
・平成28年度の市のがん検診

## 胃がん検診の変更点

	平成29年度から	平成28年度まで
検査内容	内視鏡またはバリウム	バリウム
対象年齢	50歳以上偶数年齢※	40歳以上
検診間隔	2年に1回	1年に1回
負担金	内視鏡3,000円 バリウム1,500円	1,500円（集団） 4,500円（個別）
検診方式	内視鏡は病院での個別方式 バリウムは市での集団方式	集団方式または個別方式
個別検診実施病院	大網病院 ますほ内科クリニック うじはらクリニック	大網病院

※当分の間、バリウム検査に関しては40歳代の偶数年齢にも実施します

## 4月の健診・予防接種など

### ●健診等

事業	会場	日時	対象
乳児健診・BCG	◎	28日（金）13時～	H28.11月生まれ
1歳6か月児健診	◎	12日（水）13時～	H27.9月生まれ
2歳児歯科健診	◎	26日（水）13時～	H26.10月生まれ
3歳児健診	◎	24日（月）13時～	H25.10月生まれ
すくすく広場	◎	10日（月）・24日（月）10時～11時30分	
乳児相談	◎	18日（火）9時30分～11時	
	◎	21日（金）14時30分～15時30分	

☆乳児相談は予約不要になりましたのでお気軽にお越しください。

### ●予防接種

接種	会場	日程	受付時間
BCG	◎	28日（金）	13時～13時15分
四種混合		10日（月）・25日（火）	13時20分～14時
麻疹・風疹混合		5日（水）・17日（月）	
みずぼうそう 水痘		7日（金）	
日本脳炎		11日（火）・21日（金）	
予備日（予約制）		13日（木）・18日（火）	

◎完全予約制です。希望する方は申し込みください。  
◎健康相談（歯・栄養・保健）・子育て相談は随時行っていますので、問い合わせください。

◎健康相談（歯・栄養・保健）・子育て相談は随時行っていますので、問い合わせください。

◆平成29年度「大網白里市おとなの健康づくりガイド」と「親子の健康づくりガイド」

◆肺がん・結核検診、大腸がん、前立腺がん検診、胃の健康度検査を実施します。日程は「おとなの健康づくりガイド」または市ホームページをご覧ください。

◆高年齢者の肺炎球菌予防接種（定期接種）

◆二種混合予防接種

◆献血

◆日本脳炎予防接種

## 栄養士だより

### 簡単バランスクッキング参加者募集!

各テーマに合わせた講話と、家庭ですぐに実践できる調理実習の講座です。1回だけでも申し込みできますので、好きなテーマを選んで受講することが可能です。

①5月17日（水）＝高齢期の健康づくり  
▶調理実習＝低栄養、老化予防メニュー（野菜とひき肉のキーマカレー 他）  
▶講師＝保健師・管理栄養士

②6月22日（水）＝壮年期の健康づくり  
▶調理実習＝栄養バランスのとれた時短メニュー（ニンジンのパスタ 他）  
▶講師＝保健師、管理栄養士

③7月3日（月）＝骨を丈夫に、健康寿命を延ばそう  
▶調理実習＝乳製品を使ったカルシウムたっぷりメニュー

▶講師＝保健師、食生活改善推進員

④8月30日（水）＝歯の衛生と体の健康について  
▶調理実習＝夏の食材でつくるバランスメニュー（ナスのチーズ丼 他）  
▶講師＝歯科衛生士、管理栄養士

※内容は、変更となることもあります

◆共通事項  
▶時間＝10時～13時  
▶会場＝中央公民館調理室  
▶持ち物＝エプロン、三角巾、筆記用具  
▶申込締切＝各日程の1週間前  
▶参加費＝300円/回

## よい歯と健康な歯肉で 歯っぴーライフ

### 子どもの歯みがき中の喉突き事故に注意!

2月15日に消費者庁から歯みがき中の喉突き事故に関する注意喚起がありました。

消費者庁によると、平成22年12月～平成28年12月末までに、6歳以下の子どもに関する歯みがき中の転倒事故報告が139件あり、そのうち124件が3歳以下となっています。けがの要因としては、歯ブラシをくわえたまま歩くなどして転倒するケースが最も多くなっています。

子どもが安全に歯みがきができるように、保護者の方は次のことに気を付けましょう。

- ・歯みがきの際には、床に座らせて見守りましょう。歯ブラシを持ったり口にくわえ
- ・子どもの自分磨き用歯ブラシは、喉つき防止カバーなどの安全対策を施したものを選ぶようにしましょう。
- ・仕上げ磨きの際には、自分磨き用歯ブラシでは汚れが落ちないので、仕上げ磨き用の歯ブラシを使うようにしましょう。ただし、仕上げ磨き用歯ブラシは喉つきの危険性が高いため、子どもの手の届かないところにおきましょう。
- ・歯ブラシだけではなく、お箸やフォークなどの喉つきの危険性がある日用品を口に入れたまま歩いたり走ったりさせないようにしましょう。

たまたま歩き回るとけがをする危険があるので、気を付けましょう。