

# 保健



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

「継続が予防につながるがん検診」  
（日本対がん協会平成29年度がん征圧スローガン）

保健師だより

## 9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   | (保) | 27日(水)13時～              | H29.4月生まれ   |
| 1歳6か月児健診   | (保) | 22日(金)13時～              | H28.2月生まれ   |
| 2歳児歯科健診    | (保) | 11日(月)13時～              | H27.3月生まれ   |
| 3歳児健診      | (保) | 20日(水)13時～              | H26.3月生まれ   |
| すくすく広場     | (保) | 11日(月)10時～11時30分        |             |
| 乳児相談       | (農) | 12日(火)9時30分～11時         |             |
|            | (保) | 15日(金)14時30分～15時30分     |             |
| 歯っぴーモグモグ教室 | (保) | 15日(金)10時～              | H28.7月、8月   |
| 離乳食講習会     | (保) | 29日(金)                  | 基礎：4～5か月児   |
|            |     | 基礎：10時～<br>ステップ：13時30分～ | ステップ：7か月児以降 |

### ●予防接種

| 接種       | 会場  | 日程  | 受付時間       |
|----------|-----|---|------------|
| 水痘       | (保) | 5日(火)                                       | 13時20分～14時 |
| 四種混合     |     | 13日(水)・29日(金)                               |            |
| 麻疹風疹混合   |     | 4日(月)                                       |            |
| 予備日(予約制) | (保) | 1日(金)・19日(火)<br>※完全予約制です。<br>希望する方は申込みください。 |            |

(保)=保健文化センター、(農)=農村環境改善センターいづみの里  
◎10か月乳児相談の対象者には、封書で通知をしています。  
案内の日時でお越しください。  
◎健康相談・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。

9月は「健康増進普及月間」と「がん征圧月間」です。日本人のがんによる死亡者数は年間30万人を超え、死亡原因の第1位を占めるようになり、診断と治療の進歩により、早期発見・早期治療が可能となっています。症状がないうちに発見し適切な治療を行うことで、がんによる死亡を減少させることができます。がん検診は、「症状がない」ときに受けることが早期発見につながります。「自分はがんにならない」と決めつけず、がん検診を継続して受けることが大切です。がん検診を受診した方の感想

「要精検」の通知を受け取っても「また乳腺症だから、精密検査は受けなくてもいいかな」と思っていました。しかし、娘に説得され、仕方なく受けることにしました。その結果、初期の乳がんが見つかり、手術を受けました。数年たった今も、再発もなく元気に過ごしています。検診は症状のないときに受けることが大切だと感じています。(60代女性)

「がんになった方の多くは、まさか自分ががんになるとは思わなかったのではないのでしょうか。がんを予防することは非常に困難です。早期発見・早期治療に努めましょう。」  
9月から10月までの10日間、

集団がん検診(胃がん・乳がん・子宮がん・大腸がん)および骨粗しょう症予防検診を実施します。

今年、集団がん検診の申込みを忘れてしまった方は、各日程で余裕がありますので、健康増進課まで電話で申込みください。

毎年9月10日から16日は自殺予防週間です。内閣府の「自殺に対する意識調査」によると、自殺しようと思ったことのある人の39%が、家族や友人、職場の同僚などの身近な人に話を聞いてもらいたいと思ったりと

### 9月10日は世界自殺予防デーです

## インフォメーション

一人ひとりがゲートキーパーとして、身近な人を支えていきましょう。

「いつもと違うかな」と感じたら、「どうしたの?」「眠れていない?」と声を掛けてみてください。身近な人の声掛けと傾聴が、自殺予防につながります。

### 栄養士だより

## 「毎日プラス1皿の野菜」で健康寿命を延ばしましょう! ～スマートライフプロジェクト～

9月は健康増進普及月間です。国民全体が人生の最後まで元気に健康で楽しく毎日が送れることを目標とした厚生労働省の国民運動を、スマートライフプロジェクトといいます。これは、①適度な運動 ②適切な食生活 ③禁煙、の3分野に健診・検診の受診を加えたものです。

食生活では、いつもの食事にプラス1皿の野菜を摂ることが推奨されています。

#### ◆野菜の上手な摂り方

・加熱してかさを少なく  
スープや煮物、レンジの活用もおすすめです。



#### ・野菜ジュースの利用

甘みの少ないものをおすすめです。

#### ・保存食

ピクルスやナムルなどを作りおきすると便利です。

#### ・冷凍野菜の利用

野菜を茹でてから食べやすい大きさに切って冷凍しておくのが便利です。

忙しい朝や昼にこそ野菜をプラスしてみましょう。



### よい歯と健康な歯肉で 歯っぴーライフ

## 良い歯のコンクールの結果を発表します!②

先月の標語コンクールに引き続き、今月は高齢者の良い歯のコンクール市代表に選出された武重増夫さんをご紹介します。

8020(ハチマルニイマル)運動とは、厚生労働省が推進している「80歳になっても自分の歯を20本以上残そう」という運動です。武重さんはその8020ならぬ8028を達成されている、現在も全てご自分の歯という良い歯の持ち主です。

今回の受賞に当たり、特別なことは何もしていないと謙遜される武重さんに、健康な歯の秘訣についてお話を伺いました。「かかりつけの歯科医院があるので、3か月に1回、歯のクリーニング(歯石除去等)を受けています。普段の歯磨きは、1回目は何もつけずに磨き、その後、歯磨き粉を付けてもう一度磨いています」と話してくだ



▲武重増夫さん

さいました。

今や、歯科医院へのかかり方は、治療に重点を置いたかかり方から予防に重点を置くかかり方へ変わりつつあります。かかりつけ歯科医院をつくり、定期的に口の中をプロの目で見てもらうことは、歯の寿命を大幅に延ばすことに繋がります。

普段、歯科医院に足を運ばれない方も、8020や武重さんを目標にぜひクリーニングや検診に出掛けてみてはいかがでしょうか。