

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

9月は「がん征圧月間」
「がん検診 未来の自分にできること」
(公財)日本対がん協会 平成30年度がん征圧スローガン

がんの原因究明が進み、喫煙や飲酒、塩分の過剰摂取や肥満、運動不足等の生活習慣もがんの原因であると考えられています。禁煙、食生活の見直し、適正な体重を保持、運動、節酒等の健康習慣を実践することで、がんリスクがほぼ半減するとの研究結果もあり、生活習慣の見直しが、がんや脳血管疾患、糖尿病をはじめとする生活習慣病の予防に役立ちます。

がん検診はがん予防ではありませんが、早期発見、早期治療により治療期間の短縮、早期の社会復帰や医療費の抑制が期待できます。市のがん

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)	26日(水)13時～	H30.4月生まれ
1歳6か月児健診	(保)	13日(木)13時～	H29.2月生まれ
2歳児歯科健診	(保)	19日(水)13時～	H28.3月生まれ
3歳児健診	(保)	18日(火)13時～	H27.3月生まれ
乳児相談	(農)	11日(火)9時30分～11時	
	(保)	7日(金)10時30分～11時30分	
歯っぴーモグモグ教室	(保)	14日(金)10時～	H29.7月・8月生まれ
離乳食講習会	(保)	28日(金) 基礎:10時～ ステップ:13時30分～	基礎:4～6か月児 ステップ:7か月以降

●予防接種

接種種	会場	日程	受付時間
四種混合	(保)	11日(火)・28日(金)	13時20分～14時
麻しん風疹混合		3日(月)	
水痘		5日(水)	
日本脳炎		4日(火)・21日(金)	
予備日(予約制)		14日(金)・25日(火) ※完全予約制です。 希望する方は申し込みください。	

(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、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。

◆**集団がん検診**
9月～11月のうちで8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。
申し込みは終了しましたが、若干空きがありますので追加

◆**健康ウォーキング(健康ポイント対象事業)**
津波避難タワー見学と神社

◆**インフラオメガイション**



の申し込みを受け付けます。検診の種類により日程が異なりますので、希望する方は日程等をご確認の上、申し込みください。
▼対象 平成31年4月1日時点で次の年齢の方
・胃がん 40歳以上の偶数年齢
・大腸がん 40歳以上
・乳がん 30歳以上の女性
・子宮がん 20歳以上の女性
で偶数年齢
・骨粗しょう症 20歳以上の女性(当日申し込み)

●がん検診の種類・日程

検診の種類	日程(会場)	受付時間
胃・乳 子宮 大腸 骨	9/8(土)午前のみ (保健文化センター) 9/12(水) (大網白里アリーナ) 10/25(水) (農村環境改善センターいづみの里)	8時30分～ 11時、 13時30分～ 15時 ※胃は午前のみ実施。
乳・子宮 大腸・骨	10/24(水) (保健文化センター) 11/2(金) (保健文化センター)	
乳 大腸 骨	9/10(月) (保健文化センター) 10/26(金) (大網白里アリーナ) 11/1(木) (保健文化センター)	

※「骨」は骨粗しょう症検診です。

皆さんのご協力をお願いします。
▼日時 9月23日(日)10時～11時45分、13時～16時
▼会場 ショッピングセンター
▼持ち物 献血カード(持っている方)、運転免許証などの身分証明できるもの

献血

◆**男性料理(健康ポイント対象事業)**
◆**シニア世代の簡単クッキング**
▼日時 10月15日(月)9時30分～13時(受付9時45分)
▼会場 中央公民館調理室
▼メニュー ミルフィーユ、みそかつ、けんちん汁、簡単スイートポテト
▼募集人数 男性20人
▼申込方法 9月3日(月)から健康増進課に電話で申し込み
▼持ち物 エプロン、三角巾、ハンドタオル、筆記用具
▼参加費 300円

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」結果を発表します! ②

市では6月の歯と口の健康週間にちなんで、各種良い歯のコンクールを開催しています。今月は、先月の「親子の良い歯コンクール」に引き続き、高齢者の良い歯のコンクール市代表に選出された日詰敏郎さんをご紹介します。



▲日詰敏郎さん

このコンクールの対象は8020(※)達成者の方で、日詰さんは、親知らずまでしっかり揃っており、全部で31本の歯をお持ちです。その中でまだ一度も削っていない健康な歯が26本もあります。そんな日詰さんに、健康な歯の秘訣についてお話を伺いました。

「子どものころから歯は磨いていました。勤務していた会社で歯科検診が行われていたので、意識してよく磨くようにしていました。今は3か月に1回、歯科医院で定期的に検診と歯のクリーニングを受けています。甘いものはあまりとりませんし、食事の際に

はよく噛むように心掛けています」
定期的な歯科検診は、日詰さんのように、3～4か月に1回、長くても半年に1回のペースで受けていただくのが理想です。また、検診と一緒にクリーニング(歯石除去等)を受けていただくことは、歯周病予防をするうえで大切です。将来のお口と全身の健康のために、皆さんもまずはお口の検診と歯のクリーニングから始めてみてはいかがでしょうか。
(※)8020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。

栄養士だより

簡単バランスクッキング(秋冬コース)参加者募集!

～健康ポイント対象事業～

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、お好きなテーマを選んで受講することが可能です。
▶日程・内容=別表のとおり
▶時間=10時～13時(受付9時45分～)

▶会場=中央公民館調理室
▶募集人数=23人
▶申込方法=9月3日(月)から健康増進課に電話で申し込み
※定員になり次第申し込みを締め切ります。
▶持ち物=エプロン、三角巾、筆記用具
▶参加費=1回300円

●別表: 日程・内容

日程	テーマ	調理実習	講師
9月27日(木)	血液検査の見方について	パンで作るバランスメニュー(変わりフレンチトースト他)	保健師・管理栄養士
10月25日(木)	タバコと健康について	秋の食材で作るバランスメニュー(鮭のピリ辛焼き他)	
11月22日(木)	休養と心の健康づくり	市内学校給食おすすめレシピ(じゃが芋入りチンジャオロース他)	
12月19日(水)	冬の健康づくり	ヘルスメイトのおすすめメニュー(白菜カルボナーラ他)	保健師・食生活改善推進員