

ンター通信

保健師担当 地区一覧	地 区	保健師
	静狩・蕨岱・知来・大峯・双葉・陣屋町・元町 本町・新開町	中村
	豊津・豊野・大浜・曙町・温泉町・高砂町 共立・栄原・富野	澤口
	茶屋川・国縫・平里・花岡・中の沢・大町 南米町・栗岡・美畑・旭浜	池田

頭の検診について

脳卒中（脳出血・脳梗塞・くも膜下出血等）や脳血管性認知症の早期発見のため 人体に影響を与えないモービルMRIという検査方法で「頭の検診」を実施します。

健康チェックのひとつとして受けてみませんか？

★対象者

40歳以上の町民の方
（※ペースメーカーを装着している方は検査できません。）

★申込み受付

6月10日（月）午後1時 役場窓口にて開始
※電話受付は6月11日（火）から行います。

★検診日時及び定員

検診日	受付時間
7月4日（木） 7月5日（金）	① 8：15
	② 9：00
	③ 9：45
	④ 10：30
	⑤ 12：45
	⑥ 13：30
	⑦ 14：15
7月6日（土）	① 8：15
	② 9：00

- ・希望する日にちと時間を予約してください。
- ・各時間、定員は5名です。
- ・検診は8時30分から開始し、検診時間は1人約10分です。
- ・6日（土）は、9時の受付が最後です。
- ※当日は、予約時間までに会場にいらしてください。

★検診場所 ふれあい健康センター

★検診料金 5,000円（料金は検診当日の支払いになります）

◆5月31日～6月6日は禁煙週間です◆

吸う人には快適でも、吸わない人には不快なタバコ…。人によってタバコに抱く気持ちは様々です。

健康増進法の一部を改正する法律が成立し、望まない受動喫煙を防止するため2019年7月から、学校、病院、児童福祉施設等、行政機関が原則敷地内、2020年4月にそれ以外の施設等が原則屋内禁煙になります。



〈タバコの害〉

- ・全身のがんのリスクを高める
- ・心筋梗塞や脳梗塞のリスクを高める
- ・慢性閉塞性肺疾患（COPD）のリスクを高める
- ・家族や周囲の人を巻き込む（受動喫煙） …など

タバコを吸う人の中には「今さら禁煙しても遅い」と考えている人がいるかもしれませんが、そんな事はありません！タバコの健康に対するリスクは、吸った本数とその期間に大きく関係しています。

自分や家族、周りの人のためにも、今から禁煙を実行しましょう！

大腸がん検診

6月10日
から受付！

★対象者

40歳以上の町民の方

★申込み受付

6月10日（月）～6月14日（金）午前8時30分～

★検体提出日時

6月17日（月）～6月21日（金）午前8時30分～午後3時30分

★検体提出問診場所

保健福祉課 健康推進室

★検診料金

400円（料金は検体提出時の支払いになります）

※生活保護を受けている方、無料クーポン券対象の方は、無料です。

肺がん・胃がん・前立腺がん検診も受診されたい方は8月・10月・2月の検診で同時に受けることができます。また、大腸がん単独の検診は3月にもあります。



乳がん・子宮がん検診

伊達赤十字病院も
受付開始！

現在2カ所の医療機関で通年の検診を実施しています。ご都合に合わせて受ける事ができますので、定期的な健康管理に役立てましょう！

※八雲総合病院での検診受付開始は7月頃を予定しています。

★対象者

乳がん検診：40歳以上の町民の方

子宮がん検診：20歳以上の町民の方

乳がん・子宮がん検診は2年に1回の検診となりますので、昨年受けていない方が対象です。

骨粗しょう症検診：40歳以上の女性で町民の方

★検診料金		
◇乳がん検診 40歳代		1,800円
◇乳がん検診 50歳以上		1,500円
◇骨粗しょう症検診		200円
◇子宮がん検診（頸部）		1,600円
◇子宮がん検診（体部）		700円

★申込みから受診まで

- ①保健福祉課健康推進室に受診券（対象の方はクーポン券）を申請する
- ②病院に検診日時を予約する
- ③予約日に受診券かクーポン券を持って受診する
- ④検診後、病院の会計にて検診料金を支払う

◆長万部町立病院（乳がん検診・骨粗しょう症検診）◆

予約電話番号：01377-2-2454

乳がん検診 骨粗鬆症検診	火・金曜日 午前10時30分～ 受けたい検診日の7日前までに保健福祉課健康推進室に予約してください。 病院への予約は必要ありません。
-----------------	--

◆伊達赤十字病院（乳がん検診・子宮がん検診）◆

予約電話番号：0142-23-2211（内線221）

乳がん検診	①月～金曜日→8:30/9:30 ②水・木曜日→13:30
子宮がん検診	①月曜日→13:30 ②火～金曜日→8:30/9:30

◆6月4日～6月10日は、歯と口の健康週間◆

歯を失う原因は、歯周病とむし歯です。

歯周病は、歯と歯ぐきとの境目にある溝にできた細菌の塊（歯垢）が原因で起こる感染性の病気です。

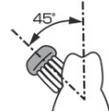


歯周病や歯肉炎になる人の割合は年齢が上がるにつれて高くなりますが、小中学生にも増えています。歯周病は歯の健康にとどまらず、糖尿病などの生活習慣病にも影響があります。歯周病とむし歯を予防するために、正しい方法で歯みがきを行いましょう！

正しい歯磨きの方法

お口の状態に合わせて工夫して歯磨きをしましょう

■歯と歯肉の境目



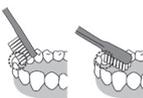
歯と歯肉の境目に45度の角度に当て、細かく前後に動かしましょう。磨きにくいところはデンタルフロスや歯間ブラシを使用しましょう。

■凸凹歯並び



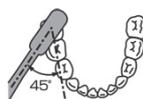
凸凹している歯1本1本に歯ブラシを縦に当てて毛先を細かく動かしましょう。

■前歯の裏側



歯ブラシを縦に当てて磨きます。歯ブラシのつま先やかかとを上手に使いましょう。

■背の低い歯



歯ブラシをななめ横から入れて細かく動かして磨きましょう。

寝ている間は細菌が繁殖しやすいので、寝る前の歯磨きは特に丁寧に!!



長万部高校で、歯の健康教育を実施しました!

4月22日に長万部高校の1学年（33名）を対象に、歯の健康学習を実施しました。

この授業は、自分の歯と口腔に対する意識を高め、生涯を通じて歯の健康を維持し、自己管理できる事を目的としています。思春期は、ホルモンバランスや生活リズムの乱れで、むし歯や歯肉炎のリスクが高まり、全身の健康に影響を及ぼすこともあります。

当日は、歯科衛生士さんから歯肉炎や歯周病について講話後、自分の歯に歯垢染色剤（テスト液）をつけ、磨き残し部分の汚れを目で見ながら、自分に合った効果的なブラッシングの方法を学びました。



鏡で自分の歯を見ながら丁寧に磨く方法を確認できたようです(〇^)

子育て中のお母さん・妊娠中のプレママさんへ

すくすく教室・のびのび広場に集まれ～!

子育ての楽しさや心配ごとなどをお母さん同士で情報交換しませんか? のびのび広場と合同の実施です。

妊婦さんも先輩お母さんの話を聞いたり、赤ちゃんとおふれあう機会としてぜひ遊びにいらしてくださいね。

申し込みの必要はありませんので、当日直接会場へお越しください。

☆日 時 6月19日(水) 午前10時～11時30分

☆会 場 ふれあい健康センター(長万部町役場内)

☆対 象 生後3ヶ月以降の子と親、妊婦さんも歓迎!

今回のテーマは「むし歯とおやつについて」です!



町民専用の電話健康相談です。ご利用ください。

長万部健康ダイヤル24

24時間 年中無休 通話料・相談料無料

☎0120-558-048

ここはおしゃまんべ

医師・看護師・栄養士・ヘルパーなど専門職がお答えします。