

インター通信

保健師担当
地区一覧

地 区	保健師
本町・元町・栄原・共立	野澤
豊津・豊野・新開町・旭浜・陣屋町	對馬
栗岡・美畑・双葉・大峯・知来・藤岱・花岡・中の沢・南栄町・平里・静狩・温泉町・大町	中村
富野・大浜・曙町・高砂町・茶屋川・国縫	澤口

6月の検診

大腸がん検診

6月19日から受付!

- ★対象者 40歳以上の町民の方
- ★申込み受付 6月19日(月)～6月23日(金)
午前8時30分～
- ★検体提出日時 6月26日(月)～6月30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 健康推進係
- ★検診料金 200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、無料クーポン券をお持ちの方は、無料

大腸がん検診は、今年度8月・11月・2月にもあり、この時は肺がん・胃がん・前立腺がん検診を同時に受けることができます。大腸がん単独検診は3月にもあります。

長万部町立病院

受付中!
日にちを決めて申込みを!

(乳がん検診・骨粗しょう症検診)

《乳がん検診・骨粗しょう症検診》

- ★検診日時 火・金曜日 午前10時30分～
※受けたい検診日の5日前までに保健福祉課健康推進係に予約してください。
- ★検診料金 右記、乳がん検診料・骨粗しょう症検診料と同料金です。
※生活保護を受けている方、無料クーポン券をお持ちの方は、無料

札幌対がん協会 日帰りバスツアー検診

受付中!
今すぐ申込みを!

《乳がん検診・子宮がん・骨粗しょう症検診》

バスの送迎で札幌対がん協会に出向き、日帰り検診を受けられます。子宮がん検診・骨粗しょう症検診も同日に受けることが出来るので、便利です。

- ★対象者 乳がん検診・骨粗しょう症検診：40歳以上の町民の方
子宮がん検診：20歳以上の町民の方
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。

- ★申込み受付 6月8日(木)まで
- ★検診日・出発時間 6月17日(土)

- 役場6：30出発 15：00頃着予定
- ★検診場所 北海道対がん協会 札幌がん検診センター
- ★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
※女性の検査技師を希望できます
子宮がん検診(頸部) 1,600円
子宮がん検診(体部) 700円
子宮がん検診(超音波) 1,000円
骨粗しょう症検診 200円
※生活保護を受けている方、無料クーポン券をお持ちの方は、無料

バスツアー検診は、年に2回実施しており、2回目は11月10日(金)に実施します。
※2回目の時間帯は、役場9：00出発18：00頃着予定です。

『健康づくり計画』の策定を進めています。

アンケート調査にご協力をお願いいたします。

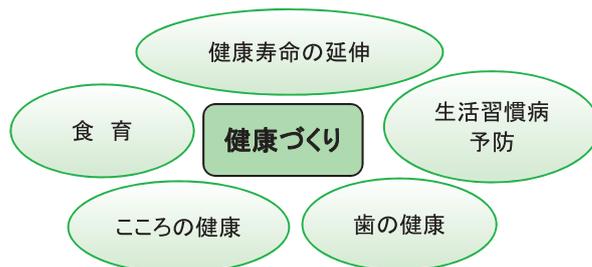
健康推進係では、現在「長万部町健康づくり計画」の策定を進めています。

計画では、町民のみなさんが健康で暮らしていただけるための対策などについて考えていきます。そのため、現在の町民の方々の生活習慣などの実態調査として、無作為で抽出した町民の方に無記名のアンケートをお願いしています。

今後の保健対策のための基礎資料となるアンケートになるため、対象の方は是非、アンケートにご協力くださいますようお願いいたします。

今後、計画の策定状況についてお知らせしていきます。

健康づくり計画のイメージ



効果的な歯磨きできていますか？

～6月4日から6月10日は、歯と口の健康習慣です～

歯を失う原因は、歯周病とむし歯です。

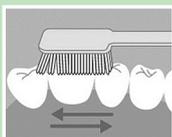
正しい歯の磨き方を身につけましょう！

歯磨きのポイント

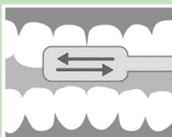
1. 歯ブラシは、歯に軽くあてる。
(力を入れすぎると、ブラシの毛が歯の表面に当たらない)
2. 歯ブラシは、小刻みに動かす
3. 鏡で歯を見ながら1本ずつ丁寧に磨く



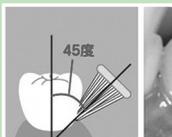
◎歯ブラシの使い方



奥歯の噛む面の溝に歯ブラシの毛先を当て小刻みに振動する。



歯の表と裏は、歯ブラシの毛先を直角に当て小刻みに往復する。

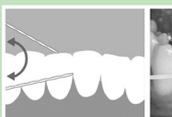


歯の表側は、歯と歯肉の境に歯ブラシの毛先を45度になるように当て、弱い力で細かく振動する。



奥歯は、歯と歯肉の境に歯ブラシの毛先を45度になるように当て、弱い力で細かく振動し、前歯の裏側は、歯ブラシを縦に使用する。

◎歯ブラシが届きにくいところは…



歯と歯の間にデンタルフロスを使用する。

歯と歯の間は、歯間ブラシを使用する。



歯磨きがきちんとできているかどうかは、歯垢染色剤を使うとよくわかりますよ。歯垢染色剤は薬局等で買えます。



出典：日本歯科医師会ホームページ テーマパーク8020

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。

長万部高校で、歯の健康教育を実施しました！

4月28日に長万部高校の1学年（16名）を対象に、歯の健康学習を実施しました。

この授業は、自分の歯と口腔の健康に対する意識を高めて、生涯を通じて歯の健康が維持できるよう自己管理できる事を目的としています。

思春期のこの時期には、ホルモンバランスや生活のリズムが乱れやすくなることで、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、高校の養護教諭の先生から4月の学校歯科検診の結果について説明がありました。

次に、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、磨き残しの部分の歯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。

生徒さんは、鏡で自分の歯を見ながら1本ずつ丁寧に磨く方法について確認できたようです。



元気な笑顔から、キラリと光る白い歯ステキですよ(^o^)

子育て中のお母さん・妊娠中のプレママさんへ

今回のテーマは「歯とおやつ」です♪

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、赤ちゃんとおしゃべり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21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！

心の相談あります（予約制）

★日 時 6月8日(木) 13:30～15:30

★場 所 八雲保健所

精神科医師又は心理相談員が相談対応

◇予約が必要です（前週の金曜日まで）。事前に八雲保健所に連絡してください。◇保健師による電話相談は、随時行っております。☎01376-3-2168