

## フッ素で、 歯を強くしよう！

(※「フッ素塗布」とは、「フッ化物塗布」のことです。)

虫歯予防には、丁寧な歯磨きが欠かせませんが、定期的に歯の表面にフッ素を塗布することで予防効果がさらに高まります。

フッ素は、魚介類や緑茶などにも微量に含まれている物質で歯磨き剤にも入っています。

フッ素には、歯の表面のカルシウムを溶けにくくする効果があり、虫歯になりにくくすることができます。

毎日の歯磨きに加えて、フッ素を塗布して歯を丈夫にしましょう！

### ～乳幼児のフッ素塗布しています～

町では、2か月に1回偶数月に、乳幼児を対象にした歯科相談と歯磨き指導、フッ素等を実施しています。乳幼児のフッ素塗布は、4か月毎に塗布することで効果が持続するので、定期的に塗布する事をお勧めします。

乳児のフッ素塗布は、乳歯が上下2本ずつ生えそろったら、開始できます。

### 12月の歯科相談とフッ素塗布は

12月26日(木) 午後1時から  
ふれあい健康センターにて実施します。  
申し込みはいりませんので、当日直接会場へいらしてください。

(持ち物)

- ・母子健康手帳
- ・普段使っているお子さん用の歯ブラシ
- ・タオル

### 歯科相談・フッ素塗布の内容

- ・歯磨き指導
- ・歯科健診
- ・フッ素塗布
- ・保健指導、栄養指導



### ～学童フッ素塗布あります～

1月10日(金)、今年度2回目の学童フッ素塗布があります。

当日は、歯科の先生や歯科衛生士さんがフッ素を塗布してくれます。

各小学校から案内がありますので、申し込みしてください。



# ふれあい 健康センター通信

## げんき屋 出前教室 をご利用ください！

運動不足になりがちな冬の期間、近くで集まってみんなで楽しく体を動かし、心と体を温める楽しい時間を過ごしませんか？



**定番メニュー：**基本の内容  
健康相談・ストレッチ体操  
**おすすめメニュー：**ご希望に応じて…  
健康や、栄養に関するお話  
軽運動・レクゲームなど

サークル仲間と

体を動かしたい方

会合の後に

友人同士で

### ☆担当スタッフ☆

・保健師 ・栄養士

### ☆出前教室の流れ☆

1. 健康相談・血圧測定
2. ストレッチ体操
3. その他ご希望のメニュー



\*時間は、1時間～1時間半程度を予定していますが、内容により変更があります。

### ☆出前教室のお申し込み☆

1. 地域会館など、軽運動ができる会場を確保
2. 実施日時の決定
3. 町民健康課（保健師）に連絡
4. 日程・内容の確認・調整
5. 実施



## 旭浜：漁業婦人部で 出前教室実施中!!

旭浜生活館にて、月1回げんき倶楽部出前教室を開催中です。

出前教室では、保健師による軽運動を実施し汗を流しています。今月からの参加も可能です！

ぜひ、お問い合わせください。



みなさんの地区でも、実施しませんか？

## 心の相談あります

**日時** 12月12日(木) 13:30～15:00

**場所** 八雲保健所

※予約が必要です。1週間前までに予約をしてください。 ☎0137-63-2168

記載事項のお申し込み先・お問い合わせ先は

町民健康課健康福祉グループ（保健師）

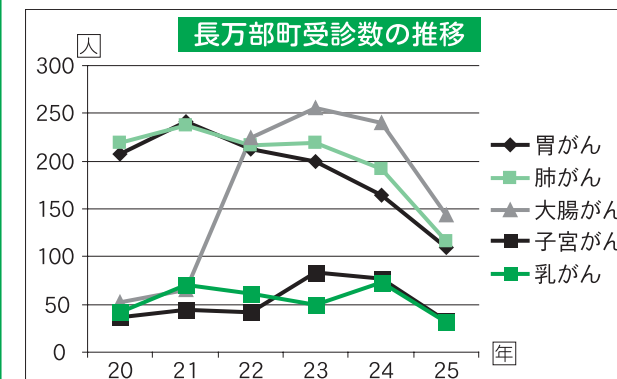
☎2-2453（内線113番）

## がん検診受けてますか

日本人の死亡原因の1位は、依然として悪性新生物（がん）です。

全ての病気に言えることではありますが、特に「がん」は、早期に発見し治療を開始する事が重要です。

しかし、長万部町のがん検診の受診率はとても低く、残念ながら早期発見に結びついていません。



長万部町の「がん」の死亡率で高いのは、年度によって多少のばらつきはありますが、「肺がん」そして「膵臓がん」や「胃がん」など消化器のがんとなっています。

消化器のがんは特に、早期に治療することで効果があるため、症状がないうちに検診で見つける事が大切です。

グラフは、20年度から25年（現在途中経過の人数）の受診者数を表したものです。

受診率では、20年度から24年度で「胃がん」「肺がん」で15%前後「大腸がん」は、22年度から16%前後ですが、国の目標とする30%にはほど遠い数値です。

「乳がん」「子宮がん」では受診率は10%以下と非常に低くなっています。

子宮頸がんは、20代以降の若い人に多く、乳がんも40代50代の方に多いがんです。

2年に1度は検診を受けましょう！

「胃がん」「肺がん」「大腸がん」の受診数は24年度に低下しましたが、25年度は現在の受診数からさらに低下する恐れがあります。

「乳がん」「子宮がん」は2年に1度の健診となっていますが、今年度はやはり受診数が減っています。

今年度の「胃がん」「肺がん」「大腸がん」の検診は、2月21日(金)の検診が最後となります。

がんを早期に発見するために、年に1度はがん検診を受けましょう。

「乳がん」検診は、1月14日(火)から長万部町立病院で実施します。

また、クーポン券対象の方は、利用期限が2月末までとなっていますので、忘れずに受診しましょう！

今年度最後の検診については、1月号広報に詳細が掲載されますので、忘れずに申し込みください。