

10月の健診

乳がん・子宮がん・骨粗しょう症検診を実施します

◆札幌日帰りバスツアー検診◆

バスの送迎で札幌対がん協会に出向き、日帰りで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 40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 9月25日(水)～10月11日(金)

★検診日・出発時間 10月25日(金)

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 1,900円

乳がん検診 50歳以上 1,600円

※女性の検査技師を希望できます

子宮がん検診(頸部) 1,500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



8月2日に、さかえ保育所きりん組(4歳)、ぞう組(5歳)を対象に食育教室を実施しました。

テーマは『野菜パワーで元気！』野菜を苦手とする子が多い中、健康な体をつくるためには好きなものだけでなく苦手な野菜も食べることが大切なことを知り、食べようとする意欲をもってもらおうことがねらいです。

子どもたちにとって野菜の青臭さや食感をおいしいと感じるのは難しいことですが、心身ともに健康な体をつくるためには、好き嫌いをしないでバランス良く楽しく食べることが大切です。

最後に「野菜をしっかり食べようね」と話すと「は～い！」と元気な声が返ってきました。



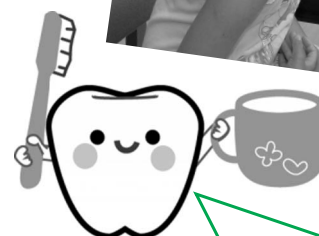
ふれあい健康センター通信

学童フッ素を 実施しました

町では、教育委員会の事業として夏季休業と冬季休業中の年2回学童を対象にしたフッ素塗布事業を実施しています。

8月16日に今年度1回目を実施され、町内の小学生31名がフッ素塗布を受け、歯科医師や歯科衛生士さんの指導を受けました。

永久歯が生え始めた時期に歯の手入れについて関心を持ち自分自身で管理できるようになっていくと良いですね。



フッ素って何??

- ・歯磨き剤にも入っているミネラルの一種です。
- ・魚介類や海藻、お茶の葉にも含まれています。
- ・歯を強くし、虫歯になりにくくする効果があります。

歯磨きの補助として、虫歯予防に貢献しています！

「8020運動」

80歳まで、自分の歯を20本以上残そう！

「8020」のうち、「80」は平均寿命のことで「生涯」を意味します。

一方、「20」は「自分の歯で食べられる」ために必要な歯の数を意味します。

今までに行われた歯の本数と食品を噛む(咀嚼)能力に関する調査によれば、だいたい20本以上の歯が残っていれば、硬い食品でもほぼ満足に噛めることが科学的に明らかになっています。

★歯磨きの基本★

全体的に何となく磨くのではなく、1本1本、確実に磨いていく。

- ・歯ブラシの毛先部分を歯、または歯と歯肉の境目に軽くあて
- ・力を入れすぎず
- ・小刻みに
- ・軽く振動させるように磨く

(力を入れて磨くと歯ブラシの先が開いてしまい逆にきちんと磨けません)。

歯は一生使う大事なものです。歯や 歯茎の手入れに時間をかけて大切に！

9月の健診

子宮がん検診を実施します

◆町内で検診できる年1回の機会です！◆

忘れていませんか？ 申し込み受付中です！

★対象者 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。

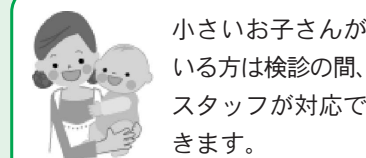
★検診日 9月10日(火)

★検診受付 9:00～9:30

★検診場所 ふれあい健康センター

★検診料金 頸部がん検診 1,500円
超音波検診 1,000円

- ・生活保護の方は無料です。
- ・超音波検診は50名で定員になりしだい締め切りとなります。



無料クーポン券をお持ちの方は利用できます。この機会に受けましょう！

乳がん・骨粗しょう症検診受付中です

◆検診期間が長く、ご都合に合わせて受診できます◆

★対象者 40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 受たい検診日の5日前までに予約してください。

★検診日時 9月27日(金)までの火曜日と金曜日
10:30～

★検診場所 長万部町立病院 外科外来

★検診料金 乳がん検診 40歳代 1,900円
乳がん検診 50歳以上 1,600円
骨粗しょう症検診 200円

検診のお申し込み先・お問い合わせ先は

町民健康課健康福祉グループ

☎2-2453(内線113番)