

9月集団健診のここに注目！

- 待ち時間が短く、すべて受けても2時間程度で終わる
- 国保に加入していない方でも、「特定健康診査受診券」があれば受診できる

家族みんなで受けよう健診！

- 75歳以上の健康診査(血液検査など)が無料です。
- 託児があります。※事前申し込みが必要です。
- 健診は、20歳から受けることができます。

年1回 健康診査を受けよう！

■申込方法
ふれあいプラザまで
ご連絡ください

※40歳以上の生活保護受給者は無料です。お申し込みの際にお申し出ください。

■がん検診、肝炎ウイルス検診などは、単独で受けることができます。
※加入されている健康保険に関係なく受けることができます。

■人間ドック、脳ドック、1月のふれあいプラザでの集団健診も申込受付中です。いずれかを選んでお申し込みください。

ふれあいプラザ だより

- ◇健康増進担当 ☎2-4128
- ◇介護支援担当 ☎2-5555
- ◇地域包括支援センター ☎2-5555

国保特定健診 がん検診などのご案内

- 日時 9月10日(月) 午前中
- 場所 ふれあいプラザ
- 実施機関 結核予防会
- 申込締切日 8月20日(月)

自分の歯、何本ありますか？

「8020(ハチマル・ニイマル)運動」を聞いたことはありますか？

『80歳になっても自分の歯を20本以上たもとう』という運動のことで、親知らずを除く28本の歯のうち、少なくとも20本以上自分の歯があれば、ほとんどの食物を噛みくだくことができることから、日本歯科医師会が提唱し、自治体や多くの方に呼びかけています。

80歳で20本以上を達成するために、60歳で24本以上、40歳では失った歯(抜けた・抜いた歯)が1本もないことが目標になってきます。

町の特定健診受診者のアンケート結果では、この目標を達成している方は、45.7%(91人/199人中)でした。

鏡で自分の歯と歯ぐきを 見てみよう！

歯を失う原因で最も多いのは、「歯周病とむし歯」です。歯周病菌は、歯だけではなく全身の状態にも悪影響を及ぼす、実は怖い病気です。

歯周病により菌や炎症物質が増え、血液に入り込み、心臓病・脳卒中や糖尿病に関わってきます。

「アクチ」と「歯」から健康づくり！

◆大事です！生活習慣の見直し
生活習慣の乱れは、歯周病も引き起こします。

健康診査

	対象	個人負担額	検査内容
特定健康診査	40～74歳の町国保加入者の方	1,300円	血液検査 尿検査 血圧・身体測定 医師の診察 (心電図・眼底検査、貧血検査～国保の方は全員行います。その他は加入している健康保険により異なります)
	平成24年度特定健康診査受診券をお持ちの方	加入している健康保険により異なります。	
後期高齢者健診	後期高齢者医療保険加入者の方(主に75歳以上の方)	無料	
基本健診	20～29歳	7,300円	
	30～39歳	3,700円	
	40歳以上の生活保護受給者	無料	

がん検診

■対象:20歳以上の町民の方
(検査する機会がない方は誰でも受けられます)

検診名	検査内容	個人負担額		
		40歳以上	30～39歳	20～29歳
大腸がん検診	便の潜血反応検査 (事前に便をとって提出するだけです。)	500円	800円	1,500円
肺がん検診	胸レントゲン検査	400円	700円	1,300円
胃がん検診	胃バリウム検査	1,400円	2,300円	4,500円

※肺がん検診を受けた方は、結核検診を受ける必要はありません
 ※大腸がん無料クーポン券を利用することができます。(対象の方には5月下旬に郵送しています)
 ※前立腺がん検診も行っています。個人負担額1,700円(血液検査)

肝炎ウイルス検診

- 検査内容 血液検査
(B型肝炎抗原検査、C型肝炎抗体検査)
- 対象 40歳以上の方で今まで検査を受けたことがない方
- 個人負担額 700円

エキノコックス症検診

- 検査内容 血液検査
- 対象 小学3年生以上の方(5年に1度)
- 個人負担額 300円(小中学生は無料)



骨粗鬆症検診

- 検査内容 かかとの骨レントゲン検査
- 対象 年度末年齢で、40～70歳の5歳刻み節目年齢の女性
- 個人負担額 400円 ※対象以外の方は、1,050円で受けることができます。

◆定期的な歯科受診を
早めの治療や歯石の除去などが効果的です。また、気がつかないうちに進行する場合も多く、自覚症状がない人も年1回以上の定期歯科健診が大事です。

◆基本的な歯の持ち方


◆正しい歯磨き法は「力を入れすぎない」「小刻みに動かす」
【歯ブラシの持ち方】
鉛筆を持つように軽く持つことで、歯ぐきを傷つけないブラッシングができます。

- 甘いものを好んで食べる
- 野菜など、噛みこたえのある物はあまり食べない
- ストレスが多い
- 食事が不規則
- たばこを吸う

◆正しい歯磨き法は「力を入れすぎない」「小刻みに動かす」
【歯ブラシの持ち方】
鉛筆を持つように軽く持つことで、歯ぐきを傷つけないブラッシングができます。



歯を一本ずつ
ていねいに磨
いてね

65歳以上の方の結核検診のご案内

～肺がん検診はふれあいプラザで同時に受けられます～

- ◆対象者 65歳以上の方で町内に住民票のある方
※平成25年3月31日までに65歳になる方を含みます。
- ◆料 金 無料

月 日	場 所	時 間
9月10日 (月)	ふれあいプラザ前 (肺がん検診も同時実施)	14:00 ～17:00
9月11日 (火)	西地区集会所前	9:00 ～10:00
	生きがいセンター前	10:20 ～11:30



9月10日(月)は40歳以上の方の肺がん検診も実施しています

- ◆対象者 40歳以上
※平成25年3月31日までに40歳になる方を含みます。
- ◆料 金 400円
※喫煙歴の長い方は、希望により喀痰による肺がん検診(600円)も受けられます。
※生活保護世帯の方は無料です。確認のために「保護決定通知書」をご持参下さい。



■受ける時の服装は、薄い無地の服装で、ボタンやホック類の無いもので、ネックレス類は外しましょう。

次の方は、結核検診、肺がん検診の必要はありません。
○定期的に病院で胸部レントゲン写真を撮っている方
○人間ドックや巡回ドックなどで胸部レントゲン検査をすでに行った方、また行う予定のある方
※平成24年4月～平成25年3月を1年と区切ります。

結核は過去の病気ではありません

結核とは、結核菌が原因となって主に肺に炎症をおこす病気です。2週間以上続く咳と微熱があれば結核を疑います。

結核患者(ご本人は気づいていません)が咳やくしゃみをした時に結核菌が飛び散り、それを周りの人が直接吸い込むことによって感染します。

過去に結核が流行して感染経験のある高齢者に再発者が多く、70歳以上が約半数を占めています。

過去に結核にかかったことのある高齢者は症状があれば受診しましょう。ご家族の方が気づいたら受診を勧めましょう。

65歳以上の方は無料で結核検診を受けます。



※お問い合わせは、健康増進担当(河野)まで

マミーズ♡プラザ

講座 I のお知らせ

「誕生学と マタニティーマッサージ」

◆日時: 8月26日(日)
10:00~12:00

◆対象: 妊婦さんとパパ

◆講師 誕生学アドバイザー
マタニティーインストラクター

◆内容

- ①お腹の中から誕生するまでの命が育っていくお話
- ②お腹の上からするベビーマッサージ
- ③パパへ育児のミニ講話

◆持物 バスタオル、お腹を出しやすい服装
※バスタオルをかけたり、つい立てを使用することでプライバシーは確保します。

マミーズ♡プラザを実施しました。



6月11日(月)に講座II「マタニティストレッチとバランスランチ」を初めて開催。5名の妊婦さんが参加しました。心地よく体を伸ばした後、栄養も彩りもバランスのとれたランチを楽しく試食しました。



カンガルー教室〜親子ふれあいマツサージ〜

◆日時 8月19日(日) 10時~12時

◆場所 ふれあいプラザ

◆対象 1~4ヶ月のお子さんとその家族

◇赤ちゃんが生まれて赤ちゃん返りをしているお子さんなど、対象年齢を過ぎた場合も素敵な効果があります。希望者は連絡を!

◇パパ大歓迎です。

◆申込期限 8月16日(木)

※上のお子さんの託児を希望される方はお申し込み時にお伝えください。

※お問い合わせは、健康増進担当(小椋・岸)まで

ぱくぱく教室

◆日時 8月22日(水) 10時~13時

◆場所 ふれあいプラザ栄養指導室

◆対象者 概ね1歳~1歳6ヶ月児の保護者

◆内容

離乳食が終わった後の食事についての調理実習とお話

◆参加費 200円(一世帯)

※お問い合わせは、健康増進担当(千葉)まで

中学校で生教育授業

~生教育基盤整備事業~



7月6日(金)に、中学校で生教育授業が行われました。中学校3年生の生徒43名が妊婦体験や、妊婦さんたちから直接お話を聞くなどの学習を通して、自分たちの命の尊さについて学びました。