

### 特定健康診査を

#### 受診された方へ

保健センター ☎ (93) 8300

特定健康診査の結果はいかがでしたか？

扶桑町が実施する特定健康診査を受診された方で、特定保健指導が必要と判断された方に、「特定保健指導のご案内」を送付します。ご自身の健康管理のために、是非ご活用ください。10年後に元気な体でいられるためにどうしたらよいか、一緒に考えましょう。

### 成人栄養相談のお知らせ

保健センター ☎ (93) 8300

食欲の秋です。ご自身の健康診査の結果、「体重を減らしたい」「血糖値を下げたい」「中性脂肪が減らない」「コレステロール値が下がらない」などの問題や悩みがある方、食事を見直したいなど、食生活で気になることがあるという方は、気軽ににご相談ください。管理栄養士が健康の状況や栄養状況、生活状況などあなたに合わせたお食事の相談にのっていきます。

- ▼日時 11月13日(金) 午前9時～12時 (お一人30分程度)
- ▼場所 保健センター
- ▼定員 5名(先着順)
- ▼申込み開始 10月1日(木)
- ※保健センターの窓口または電話でお申し込みください。

### 健康いきいき教室の

#### お知らせ

保健センター ☎ (93) 8300

人の筋肉は何歳になっても鍛えることができるのをご存じですか？わずかな段差でも転んでしまう、そんなことを防ぎ健康寿命を延ばせるように、一緒に楽しくからだを動かしましょう。今回保健センターでは「健康いきいき教室」を開催します。お気軽にご参加ください。

- ▼日程 11月10日(火) 11月17日(火) 12月1日(火) 12月15日(火) 令和3年1月5日(火) 1月19日(火)
- ▼時間 受付…午前9時15分～ 教室…午前9時30分～11時
- ▼場所 保健センター
- ▼内容 転倒予防、健康づくりのための体操・筋力トレーニング
- ▼持ち物 運動のできる服装、室内用運動靴、タオル、水分
- ▼定員 各20名(先着順)
- ▼申込み開始 10月1日(木)
- ※会場準備のため、事前に保健センターの窓口または電話でお申し込みください。

昭和37年4月2日生まれ、昭和54年4月1日生まれの男性の方へ

### 「先天性風しん症候群の予防にご協力ください」

保健センター ☎ (93) 8300

対象者の方へ4月末に保健センターから案内を通知しましたが、風しんの抗体検査・予防接種はお済みですか。ご自身の風しん感染防止や先天性風しん症候群の予防のために、緊急に対策が必要です。

お届けした無料クーポン券を使い、お早めの実施されるようお願いいたします。ただし、昨年度すでに無料クーポン券が使われた方にはお送りしておりません。

詳しくはお送りした案内をご覧ください。また、ご不明な点は保健センターまでお問い合わせください。また、対象の方で案内が届いていない方はお手数ですが保健センターまでご連絡ください。



### 肝炎ウイルス検査は

#### お済みですか

保健センター ☎ (93) 8300

我が国の肝炎(ウイルス性肝炎)の感染者は、B型とC型合わせて約300万人存在すると推定されていますが、感染時期が明確ではないことや自覚症状がないことが多いため、適切な時期に治療を受ける機会がなく、本人が気づかないうちに肝硬変や肝がんへ移行する感染者が多く存在することが問題となっています。肝炎ウイルス感染の早期発見・早期治療のためにぜひご利用ください。

- ▼検査内容
  - ・問診
  - ・C型肝炎ウイルス検査及びHBs抗原検査(採血検査)
- ▼対象者 町内在住の40歳の方 (昭和55年4月1日、昭和56年3月31日生まれの方)
- ※対象の方には、既に検診票を郵送しました。
- ※41歳以上の方で、一度も肝炎ウイルス検査を受けたことが無く、検診をご希望の方は保健センターへお問い合わせください。
- ▼費用 無料
- ▼実施場所 扶桑町・大口町 委託医療機関
- ▼実施期間 10月31日(土)まで

### はちまるくん日より 「唾液の隠されたパワー!」 その2

犬山扶桑歯科医師会



唾液の隠されたパワーは、むし菌の進行を止めるだけではありません。改めて注目したいのは「消化を助ける力」です。消化という仕事には、栄養を摂るだけでなく、食べ物を分解することも課せられています。メインの仕事場となる胃腸を助けるため、日夜その準備に励んでいるのが歯と唾液です。口の中からすでに消化は始まっているのです。噛まずに食べることは消化の準備をサボって仕事を先送りにした状態です。噛まないことにより、胃での分解には時間がかかり、胃液の強い酸が自分の胃壁を傷つけることもあります。このためよく噛んで、消化を助け栄養を摂取しやすい状態にすることが重要です。その他にも、「食べ物を分解して積極的に味覚を感じさせる様な作用」(口が渴いていると食事がおいしくないますね)、「唾液ホルモンの働きにより身体の細胞を新しく作り若々しい体を保つ作用」、「歯や粘膜の汚れを洗い流して口の中を清潔に保ち口臭を予防する作用」などがあります。このように食生活になくてはならない「唾液」のかくされたパワーをもっと見直そうではないですか!

### 予防接種の接種間隔が変わります

保健センター ☎ (93) 8300

10月1日より異なる予防接種を実施する場合の接種間隔が下記のとおり変更されます。ただし、同じワクチンの予防接種を複数回実施する場合の間隔は、今までどおり決められている間隔での実施になりますのでご注意ください。

#### 【異なる予防接種の接種間隔】

<b>注射生ワクチン</b> BCG、MR(麻しん風しん混合)、麻しん、風しん、水痘、おたふくかぜ	27日以上おく	<b>注射生ワクチン</b>
<b>経口生ワクチン</b> ロタウイルス感染症	制限なし	<b>経口生ワクチン 不活化ワクチン</b>
<b>不活化ワクチン</b> DPT-IPV(四種混合)、DPT(三種混合) DT(二種混合)、ポリオ、ヒブ 小児用肺炎球菌、日本脳炎、B型肝炎 ヒトパピローマウイルス(子宮頸がん予防) 高齢者用肺炎球菌、インフルエンザ	制限なし	<b>注射生ワクチン 経口生ワクチン 不活化ワクチン</b>

### 高齢者の総合相談窓口

#### 扶桑町地域包括支援センターのコラム

新型コロナウイルスの感染拡大防止のために、不要不急の外出を控えての生活が続いていると思います。感染を予防する事はとても大切なことですが、外出自粛が続かずずっと家にいることで生活が不活化になり、心身の機能が低下する事も心配されます。

高齢者に心身の機能が衰えた状態を「フレイル(虚弱)」といいます。健康な状態と介護が必要となる状態の間のような段階で、要介護になる危険性が高いといわれています。

### フレイルにならない毎日を

#### フレイルの進行を防ぐ生活習慣のポイント

- からだを動かす
- 3食しっかり食べる
- 口と歯のケアを行う
- コミュニケーションをとる

#### ▼問い合わせ

高齢者の総合相談窓口 扶桑町地域包括支援センター (扶桑町総合福祉センター1F) ☎ (91) 1171 月～金曜日(祝日を除く) 午前8時30分～午後5時15分

現在、午後1時30分より広報無線でラジオ体操が流れています。からだを動かし、フレイル予防に取り組みしましょう。

