

### 集団がん検診のお知らせ

保健センター ☎ (93) 8300

集団がん検診とは、あらかじめ決まった日に保健センターで行うがん検診です。希望される方は、保健センター窓口、もしくは電話でお申し込みください。

実施日	胃がん 800円 <small>40歳以上の方</small>	大腸がん 400円 <small>40歳以上の方</small>	前立腺がん 400円 <small>50歳以上の方</small>	子宮頸がん 700円 <small>*20歳以上の方</small>	乳がん 600円 <small>*40歳以上の方</small>	受付開始日
11月21日(土)	B◎	◎	△	◎	◎	受付中
12月24日(木)	A◎	◎	◎	◎	◎	11月10日(火) ～
令和3年 1月22日(金)	B◎	◎	△	◎	◎	
2月10日(水)	A◎	◎	◎	◎	◎	
3月2日(火)	B◎	◎	△	◎	◎	

Aは男性優先、Bは女性優先で行います。

\*乳がん検診・子宮頸がん検診については2年に1回の受診です。  
令和2年度は偶数年(和暦)生まれの方が対象です。  
(ただし、奇数年生まれの方で令和元年度未受診の方は受診できます。)

※扶桑町国民健康保険に加入している方は、一部負担金をお支払いの際に国民健康保険被保険者証を提示されると、無料で受診できます。

### 健康・ど・アップ教室の

お知らせ  
保健センター ☎ (93) 8300

保健センターでは皆さんの健康支援のための「健康・ど・アップ教室」を開催します。この機会にご自身の健康について一緒に考えてみませんか。ぜひご参加ください。

※会場準備のため、事前に保健センターへお申し込みください。

内容				
汗を流してストレス解消♪ リズムに乗って踏み台昇降・リラクゼーション教室				
日程	時間	場所	定員	申込み
11月20日(金)	【受付】 午前9時45分～	保健センター	各15名(先着順)	受付中
12月4日(金)				
12月18日(金)	【教室】 午前10時～11時30分			
令和3年 1月8日(金)				

▼持ち物等 運動のできる服装、室内用運動靴、タオル、水分

### はちまるくんだよ

「噛むことと肥満の関係」  
犬山扶桑歯科医師会

「よく噛むこと」が肥満防止につながることは広く知られています。



噛むことで脳内から「神経ヒスタミン」という物質が生まれます。これが大量に出ると、脳内の満腹中枢を刺激し、満腹感を伝えます。よって少量の食べ物でも、噛む回数を増やすことで、「神経ヒスタミン」が大量に出て、実際は食べている量は多くないのに、満腹感を感じることができるようになります。このようによく噛んで食べることが肥満を防止し、糖尿病など生活習慣病を発生するリスクを低下させたり、食事療法として活用されています。

肥満は大人の問題だけではなく、以前に比べると肥満の子どもの数が増えていると聞きます。習い事など子どもたちの生活習慣の変化によって、短時間で食事をしなければならぬ場合が増え、必然的によく噛まない「早食い」になります。当然満腹感を得られず、不規則な時間間食をしてしまう原因になり、エネルギーの過剰摂取となり肥満につながります。また最近増えている「朝食抜き」の問題は、肥満の原因になるだけでなく、子どもたちの成長発育の面で、集中力や記憶力への影響があると言われています。

### 歯科健診は受けましたか

保健センター ☎ (93) 8300

扶桑町では、成人歯科健診、糖尿病歯科健診、後期高齢者歯科健診を実施しています。対象の方には5月(後期高齢者の方は6月)に無料クーポンを郵送しましたが、もう健診はお済みですか? 対象の方は、お早めに歯科健診を受けて歯の健康を保ってください。

- ▼実施期間 令和3年3月31日(水)まで
- ▼実施場所 扶桑町・犬山市委託歯科医院
- ▼費用 無料

### 11月は「子育て応援の日(はぐみんデー)」普及推進強化月間です

福祉児童課 内線2299  
保健センター ☎ (93) 8300

「子育て応援の日(はぐみんデー)」をご存じですか? それは育児の「いく」を19とかけ、毎月19日を「子育て応援の日(はぐみんデー)」とし、社会全体で子育てを応援する愛知県の県民運動の一つです。毎日が子育てに優しい日になるように、家庭、職場、地域で出来ることから子育て応援に参加しましょう。

- ◆子育て家庭では  
早く帰宅し、家族で協力して家事育児を行います。
- ◆家族そろって食事を  
ともにし、だんらんの機会を作りましょう
- ◆職場では  
子育て中の仲間が気兼ねなく退社できるような声かけをしましょう
- ◆地域では  
妊婦さんや乳幼児連れの親子に親切に対応しましょう
- 電車やバス等で席を譲りましょう
- ペビーカーでの階段の上り下りを手伝ったり、ドアの開閉を手を貸しましょう



### 令和2年度の対象者

①成人歯科健診	
年齢	生年月日
40歳	昭和55年4月1日から昭和56年3月31日生まれの方
45歳	昭和50年4月1日から昭和51年3月31日生まれの方
50歳	昭和45年4月1日から昭和46年3月31日生まれの方
55歳	昭和40年4月1日から昭和41年3月31日生まれの方
60歳	昭和35年4月1日から昭和36年3月31日生まれの方
65歳	昭和30年4月1日から昭和31年3月31日生まれの方
70歳	昭和25年4月1日から昭和26年3月31日生まれの方
②糖尿病歯科健診	
令和元年度の特健診の結果、HbA1c(ヘモグロビンエーワンシー)が5.6以上の方	
③後期高齢者歯科健診	
令和2年4月1日現在満75歳以上の方	

町では子育て応援の一つとして、「扶桑町子育て世代包括支援センター」を開設し、安心して妊娠から出産、子育てが出来るよう様々な相談に応じています。お気軽にご相談ください。

### 新型コロナウイルス流行の時期だから「人生会議」してみませんか



「人生会議」とは、あなたが望む医療やケア、大切にしたいことをあらかじめ考え、ご家族や信頼できるご友人、医療者や介護職など、周囲の人々と話し合っておくことをいいます。

昨年末に発生した新型コロナウイルス感染症は、今もお流行が続いています。冬季はインフルエンザも流行し、いつ、どこで感染するか、誰にとってもひとごとではないでしょう。もし新型コロナウイルスに感染し、重症化してしまうと、考える時間が十分ないまま、医療処置の選択を迫られるかもしれません。

万が一あなたが言葉で思いを伝えられなくても、あらかじめ「人生会議」をしておくことで、あなたが望む医療やケアを受けることができます。また、「この選択でよかったのだろうか・・・」というご家族の心の葛藤を減らすこともできるでしょう。

11月30日は「人生会議」の日です。あなたと大切な人の笑顔のために、「人生会議」をしてみませんか。

▼問い合わせ: 尾北医師会 地域ケア協力センター ☎ (95)7027  
月～金曜日(祝日を除く) 午前9時～午後5時15分