

### 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時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 40歳以上の方	大腸がん 400円 40歳以上の方	乳がん 600円 *40歳以上の方	子宮頸がん 700円 *20歳以上の方	前立腺がん 400円 50歳以上の方	申込み
2月14日(金)	A◎	◎	◎	◎	◎	受付中
3月3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回の受診となります。令和元年度は奇数年(和暦)生まれの方が対象となります。(ただし、偶数年生まれの方で平成30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。

### ばばままクラス(特別編)のお知らせ

保健センター ☎(93) 8300

保健センターでは、通常のクラスに加え、土曜日にばばままクラス(特別編)を開催します。ぜひご参加ください。

日時 3月7日(土)

受付 午前8時45分～

教室 午前9時～(約3時間)

場所 保健センター

内容 お父さんの妊婦体験、育児体験、沐浴体験など

対象 妊娠中の方と

そのご家族の方

定員 12組24名(予約制)

(2人ペアでお申し込みください)

申込み 2月3日(月)から

電話または保健センター窓口へ

お申し込みください(土・日・祝日を除く)。定員になり次第締め切ります。

●ばばままクラス通常クラス・妊婦歯科健診のご案内

通常のクラスでも、1回4コースでさまざまな教室を行っています。気になるコースの参加もできます。

お父さんの参加大歓迎!もちろん妊婦さんのみの参加もできます。

また、妊婦さんの歯科健診も

行っています。

### 健康・ど・アップ教室のお知らせ

保健センター ☎(93) 8300

保健センターではみな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	日時	場所	持ち物	定員	申込み
★20～59歳対象 汗を流して ストレス解消♪ ボクシングエアロ・ リラクゼーション 教室	2月7日(金) 2月21日(金) 3月6日(金) 【受付】 午前9時45分～ 【教室】 午前10時～ 11時30分	保健センター	運動のできる 服装、 水分、 タオル、 室内用 運動靴	各20名 (先着順)	受付中

### 高齢者肺炎球菌ワクチン予防接種はお済みですか

保健センター ☎(93) 8300

対象者の方には、6月頃に保健センターから案内を通知しましたが、接種はお済みですか。令和元年度の対象者は、次の生年月日の方で過去に接種をしたことがない方です。

#### 令和元年度の対象者

生年月日
昭和29年4月2日から昭和30年4月1日生まれの方
昭和24年4月2日から昭和25年4月1日生まれの方
昭和19年4月2日から昭和20年4月1日生まれの方
昭和14年4月2日から昭和15年4月1日生まれの方
昭和9年4月2日から昭和10年4月1日生まれの方
昭和4年4月2日から昭和5年4月1日生まれの方
大正13年4月2日から大正14年4月1日生まれの方
大正8年4月2日から大正9年4月1日生まれの方
大正8年4月1日以前に生まれた方

接種日当日に60歳から64歳までの方で、心臓・腎臓・呼吸器に重い病気(身体障害者手帳1級程度)のある方、またはヒト免疫不全ウイルスによる機能障害(身体障害者手帳1級程度)のある方も対象になります。

コース	日程	内容	申込み・定員	場所・時間
A	2月7日(金)	分娩時の呼吸法・お父さんとできるストレッチ・母乳育児のすすめなど	受付中	保健センター 【受付】 午後1時15分～ 【開始】 午後1時30分～
B	2月18日(火)	育児体験(抱っここの仕方、おむつのかえ方など)	受付中	
C	3月10日(火)	沐浴(赤ちゃんのお風呂)体験など	2月3日(月)～ (土・日・祝日を除く) 定員9名(先着順)	
D	3月17日(火)	赤ちゃんの栄養のお話、ミルク調乳体験・貧血予防食の作り方と試食など	2月3日(月)～ (土・日・祝日を除く)	
妊婦 歯科 健診	2月13日(木)	歯科健診・ブラッシング指導・歯科相談	受付中	

### 一般不妊治療費助成の申請はお済みですか

保健センター ☎(93) 8300

令和元年度分(平成31年3月から令和2年2月までの診療分が対象)の一般不妊治療費助成制度の申請期限は、3月31日(火)までです。期限を過ぎると申請できませんのでご注意ください。なお、期限が近づくと窓口に混雑しますので、なるべく早めに保健センターへ申請してください。また、申請受付の際には領収書の確認などで時間を要しますので、余裕を持ってお越しください。あらかじめ来所予約をお取りください。

#### 対象者

・不妊症と診断され、一般不妊治療を受けた戸籍上の夫婦

・夫と妻の前年の所得の合計が730万円未満であること

・夫または妻のいずれか一方、又は両方が扶桑町に住所を有すること

・医療保険に加入していること

▼対象治療 産科、婦人科、産婦人科、泌尿器科、皮膚泌尿器科を標榜する医療機関で受けた、ホルモン療法や人工授精等の一般不妊治療及び検査

▼助成金額 自己負担額の1/2相当額(1年度当たり上限額5万円)

▼助成期間 助成を開始した診療日の属する月から連続した2年間

▼必要書類等 保健センターで配布、または、扶桑町ホームページからダウンロードしてください。

### はちまるくん日より「かみ合わせがよいとお顔もいきいき」

犬山扶桑歯科医師会



上あごの歯と下あごの歯がきちんとかみ合った状態がよく噛むと、あごの骨と筋肉も発達し、引き締まった顔立ちになります。かみ合わせがよいとお顔もいきいきしてきます。

かみ合わせが悪いと、歯があたってきちんと噛めていないことがあり、歯はお互いに支え合って噛む力に耐えているため、きちんと噛めない歯があるという場合は、残りの歯やあごなどにも負担がかかります。そうした不均衡(バランスの悪さ)がストレスとなっており、あごに痛みが出てきたり、頭痛やめまい、肩こりが起きたりします。また顔の表情にもかみ合わせが深く関係しています。

かみ合わせが悪く、口が閉じにくかったりすると、口呼吸となり、口の中が乾きやすくなります。その結果唾液による口の中の自浄作用が落ちてむし歯や歯周病のリスクが増えることにもなりかねません。よいかみ合わせでよく噛めることは、食べ物の消化を促すことにはもちろん、口の周りの筋肉も発達させ、ひいては全身の健康の維持に役立つのです。