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のか、一緒に考えましょう。

肝炎ウイルス検診はお済みですか

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・早期治療のために是非ご利用ください。

▼**検診内容** 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54年4月1日～昭和55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診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（木）まで

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。自分の食生活は大丈夫かなと感じたり、健康診査の結果から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、お気軽にご相談ください。管理栄養士があなたに合わせた食生活の相談をお受けします。

▼**日時** 11月13日（水）
午前9時～正午
（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（火）～

※保健センターの電話または窓口へ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せんか。

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5日(火)、11月19日(火)、12月10日(火)、12月17日(火)、令和2年1月7日(火)、1月21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（火）～

※会場準備のため、事前に保健センターの電話または窓口へお申し込みください。

はちまるくんだより「オーラル・フレイル」って何？

犬山扶桑歯科医師会

先月は「フレイル」＝「高齢になって心や体の活力（筋力や認知機能、社会とのつながりなど）が低下した状態」のお話をしました。では、口の中のフレイル＝オーラル・フレイルとはいったいどういう状態をいうのでしょうか？

簡単にいうと「口を介した体の衰え」のことで「噛む、飲み込む」などの食べる働きや「話す」などの口の働きの「ささいな衰え」が身体全体の働きの低下やさらには精神的や社会的な健康の悪化へとつながっていく状態のことを意味します。

負の連鎖という言葉があります。これはマイナスに働くことが重なり合ってより悪い方向へ向かう事を言います。「オーラル・フレイル」に関しての負の連鎖は、うまく咬めない→やわらかいものを食べる→咬む働きの低下→うまく咬めない→やわらかいものを食べる→咬む働きの低下→…のくり返しをいいます。

「オーラル・フレイル」の予防のためには、①かかりつけの歯科医院を持ちましょう。②バランスの取れた食事をとりましょう。③口のささいな衰えに気を付けましょう。これは、定期的なお口のチェックで気づくことができます。

最後に簡単なセルフチェックです。「お茶や汁ものでむせることが多くなった」「半年前と比べると固いものが食べにくく感じる」「口の乾きが気になる」「半年前と比べて食欲が減った。少ししか食べられない」「やわらかいものばかり食べている」この中で3つ当てはまる方は、オーラル・フレイルの危険性がありますので、歯科医院に相談してみてはいかがでしょうか。

膠原系難病患者・家族のつどいのご案内

江南保健所 ☎(56)2157

保健所では全身性エリテマトーデスや強皮症などの膠原系難病の患者さんとその家族を対象につどいを開催します。患者さんやご家族同士の交流会を中心にした内容となっています。参加希望の方、関心のある方は、ご連絡ください。

▼**日時** 11月12日（火）
午後2時～4時

▼**場所** 江南市布袋ふれあい会館
（江南市布袋町東359）

▼**内容及び助言者**

●「膠原病とのつきあい方
～体験をとおして～」
全国膠原病友の会 愛知県支部
池乗（いけのり）あずさ氏

●交流会

▼**申込期間** 11月1日（金）まで

▼**申込み・問い合わせ**
江南保健所 健康支援課
地域保健グループ（難病担当）

神経難病患者・家族のつどい「ゆめの会」のご案内

江南保健所 ☎(56)2157

保健所ではパーキンソン病や脊髄小脳変性症、多系統萎縮症、多発性硬化症、筋萎縮性側索硬化症などの神経系難病の患者さんとその家族のつどいを開催しています。今回は神経内科の専門医をお呼びします。神経系難病の治療と生活についてお話をしてもらいます。皆さんの質問にお答えいただく時間もあります。

参加希望の方、関心のある方は、ご連絡ください。

▼**日時** 11月7日（木）
午後1時30分～3時30分

▼**場所** 江南市布袋ふれあい会館
（江南市布袋町東359）

▼**内容及び講師**

●医療講演「神経系難病の治療と生活」
結ファミリークリニック
鈴木欣宏（すずきよしひろ）先生

●患者・家族交流会

▼**申込期間** 11月6日（水）まで

▼**申込み・問い合わせ**
江南保健所 健康支援課
地域保健グループ（難病担当）

アルコール専門相談実施のご案内

江南保健所 ☎(56)2157

保健所では、アルコール問題（依存症など）で悩みを持つご家族が、医師及び酒害相談員との相談で、ご本人をどう支えていくか、ご家族がすこやかに毎日を送るにはどのようにしたらよいか等を一緒に考える機会として「アルコール専門相談」を実施します。

▼**日時及び内容**
10月21日（月） 午後2時～4時
※詳細はお問い合わせください。

▼**場所** 江南保健所
（江南市布袋下山町西80）

▼**対象者** アルコール問題で悩んでいる家族もしくは本人
（犬山市・江南市・岩倉市・大口町・扶桑町にお住まいの方に限ります）

▼**費用** 無料

▼**申込み・問い合わせ**
江南保健所 健康支援課
こころの健康推進グループ

若年性認知症当事者講演会

介護健康課 内線233

みなさん、若年性認知症という病気をご存知でしょうか。認知症と聞くと、高齢者特有の疾患と思われがちですが、65歳以下で発症する方も少なくありません。65歳以下で発症した方を一般的に「若年性認知症」と言います。発症率は人口10万人に対し約48人、扶桑町で例えると約16人は発症している計算になります。発症年齢は40代、50代が最も多く、働き盛りの年代も注意が必要な病気です。

本講演では、若年性認知症の当事者の方を講師としてお招きし、当事者の視点から、発症して不安だったこと、気付いたこと、生活についてご講演いただきます。

▼**日時** 11月23日（土・祝）午後1時30分～

▼**場所** 扶桑町中央公民館 2階 講堂

▼**講師**

・「おれんじドアも～やっこなごや」
代表 山田真由美（やまだまゆみ）氏

・「社会福祉法人 名古屋市社会福祉協議会 名古屋市認知症相談支援センター」若年性認知症相談支援担当
社会福祉士 鬼頭（きとう） 史樹氏

▼**対象** 認知症に関心のある町内在住、在勤の方

▼**定員** 150人

▼**参加費** 無料

▼**申込み** 不要

▼**問い合わせ** 扶桑町地域包括支援センター ☎(91)1171
月～金曜日（祝日を除く）午前8時30分～午後5時15分

介護者交流会

介護健康課 内線235

日々の介護で悩んでいる方や、今までご家族の介護をされていた方、ご自分やご家族の老後が心配な方、いろいろな話をしてスッキリしませんか。

今回の交流会では、手すりや歩行器などの福祉用具についての展示や紹介をおこないます。実際に、見て触っていただき、今後の介護の参考になればと思いますので、ぜひご参加ください。

▼**日時** 11月19日（火）午後1時30分～3時30分（時間内出入り自由）

▼**場所** 扶桑町総合福祉センター2階
大会議室と研修室

▼**持ち物** お飲み物やお菓子の持ち込み自由です（お茶は準備しています）。

▼**参加費** 無料

▼**問い合わせ** 扶桑町地域包括支援センター ☎(91)1171
月～金曜日（祝日を除く）午前8時30分～午後5時15分