

### 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。

### 肝炎ウイルス検診は お済みですか

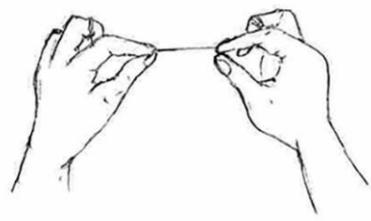
**保健センター ☎(93) 8300**

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53年4月1日～昭和54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

### はちまるくん日より 「デンタル・フロス」を 活用しよう！

犬山扶桑歯科医師会



いくら歯ブラシで丁寧にブラッシングしてラッシングしても、歯と歯の間、歯と歯肉の境目にたまった歯垢（プラーク）までは落とせません。歯ブラシで落とせる汚れは、全体の8割ほどと言われています。歯間や歯肉の境目にたまっている2割の汚れ落としに活用してほしいのが、デンタル・フロスです。基本的に、ブラッシングの後にを行います。先にブラッシングをしてある程度歯間の汚れを取っておいた方が、効果よくできますし、ハミガキ剤を先に使い、フッ素の泡がたっぷり口の中にある状態で、フロスを使った方が、歯間にフッ素を行きわたらせることが出来ます。フロスはナイロン繊維をより合わせた束を糸状にしたものです。歯と歯肉の間の汚れを掻きだし、むし菌予防だけでなく歯肉炎や口臭予防にも役立ちます。だいたい30cmくらいに切り、両手の中指に10～15cmくらいの幅で巻きつけます。両手の親指と人差

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。

### 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14日（水）  
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（月）  
※ご希望の方は保健センター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？わずかな段階でも転んでしまう、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。

し指で調整し1～3cmの間隔でびんと張って歯と歯の間の側面に沿ってゆっくりとフロスを通します。あらかじめびんと張ってあり取っ手がついたものも売っていますが、経済的ではありません。慣れるまで難しいかもしれませんが、わからなければかかりつけの歯科医院で指導を受けてもいいでしょう。

### 「秋の歯と口の健康センター」 を開催します

犬山扶桑歯科医師会

みなさん、定期的に歯の健診を受けていますか？  
きちんと歯を磨いているつもりでも、知らない間にむし歯になっていることもあります。特にお子さんの健全な成長には、健康な歯はとても大切です。口の中の細菌チェックも実施します。この機会にご家族そろってお出かけください。

▼日時 10月14日（日）午前9時～正午  
▼場所 総合福祉センター  
▼内容 歯科健診  
フッ素塗布（小学生まで）  
口の中の細菌チェック（定員80名）  
▼対象 扶桑町在住の方  
\*駐車場に限りがありますので、お近くのの方は徒歩または自転車でお越しください。

### アニサキスって？

**江南保健所 ☎(56) 2157**  
アニサキスは、生の魚に寄生してい

▼日程 11月6日（火）、11月20日（火）、12月11日（火）、12月18日（火）、平成31年1月8日（火）、1月22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（月）  
※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。

### 高齢者のためのインフルエンザ予防接種のお知らせ

**保健センター ☎(93) 8300**

10月15日から高齢者インフルエンザ予防接種希望者の方に、予防接種を実施します。対象者の方には、10月上旬に直接保健センターから予防接種を希望しますのでご確認ください。接種を希望される方は、必ず医療機関へ予約のうえお出かけください。なお、予約の開始時期は医療機関によって異なりますので、直接医療機関にお問い合わせください。

▼対象者 ①65歳以上の方（昭和28年12月31日生まれ以前の方）②60歳から64歳の方で、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免疫の機能障害（身体障害者手帳1級程度）のある方

る寄生虫の事です。  
生の魚を食べて、アニサキスも生きのままお腹の中に入ると「アニサキス食中毒」にかかることがあります。サバ、アジ、サンマ、カツオ、イワシ、サケ、イカなどの魚介類に寄生します。寄生している魚が死んで、時間が経つと、内臓から筋肉へ移動するといわれていますので、内臓がついた丸ごと一匹の魚を買った場合は、速やかに内臓を取り除いてください。  
内臓は生で食べないでください。  
お刺身など生の魚を食べる時には、目で見てアニサキスの幼虫がいないか確認してください。いた場合は、食べないよう取り除いてください。

アニサキスの幼虫は、冷凍（マイナス20℃で24時間以上）したり、加熱（70℃以上、又は60℃なら1分）することで死滅します。  
ただし、料理で使う食酢につけたり、塩漬け、また、醤油やわさびにつけても死滅はしませんので注意してください。  
アニサキスについて知ったことを十分活用し、おいしく魚を食べましょう。

### 統合失調症家族教室のご案内

**江南保健所 ☎(56) 2157**

「統合失調症」を治療中の方のご家族が、「統合失調症」についての理解を深め、ご本人をどう支えていくかなどの学習の場として開催します。皆さまのご参加をお待ちしています。

▼実施期間 10月15日（月）～12月31日（月）  
※ただし、医療機関の休診日は除きます。  
▼接種費用 1,200円  
（医療機関の窓口でお支払いください。）  
▼実施場所 扶桑町・大口町・犬山市・江南市委託医療機関  
※右記以外で接種ご希望の方は、事前に保健センターへ申請が必要です。  
\*本人による接種意思の確認ができない方は接種できませんのでご注意ください。

### 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な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19日（金）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  
▼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

### 日時及び内容

回	日時	内容
1	10月23日（火） 午後2時～3時30分	・「家族の対応について」 講師 布袋病院 精神保健福祉士 前川 晶氏
2	10月30日（火） 午後2時～4時	・「地域で暮らすことについて」 講師 就労継続支援施設「しらゆり・ワーク」 精神保健福祉士 福田 秀人氏 ・交流会
3	11月7日（水） 午後2時～4時	・「家族としてできること」 講師 精神障がい者家族会「扶桑しらゆり会」 会長 柳井 直和氏 ・交流会

▼場所 大口町健康文化センター1階多目的室（大口町伝右1丁目35）  
▼対象者 「統合失調症」治療中の方のご家族（犬山市、江南市、岩倉市、大口町、扶桑町在住の方、3回連続の講座に出席可能な方を優先します）  
▼定員 30名（先着順）  
▼費用 無料  
▼申込み・問い合わせ 10月1日（月）から10月19日（金）まで  
江南保健所 健康支援課  
こころの健康推進グループ