

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。

※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健康保険証を提示されると、無料で受診できます。

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	前立腺がん 400円 50歳以上の方	子宮頸がん 700円 *20歳以上の方	乳がん 600円 *40歳以上の方	申込み
平成30年 1月22日(月)	◎B	◎	△	◎	◎	受付中
2月9日(金)	◎A	◎	◎	◎	◎	
3月9日(金)	◎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。
平成29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28年度未受診の方は受診できます。)

お子さんの予防接種は
お済みですか

保健センター ☎ (93) 8300

お子さんの予防接種は、予防接種法で接種時期が定められており、接種時期を過ぎると公費(町負担)で接種できなくなり、全額自己負担になります。最近、予防接種の種類が増えているので、年代によって受ける予防接種の種類や回数は異なりますが、母子健康手帳で接種忘れがないか確認をしてください。接種の際は、予防接種予診票と母子健康手帳が必要です。お持ちでない方は保健センターで交付の手続きが必要です。

ご不明な点等がありましたら保健センターへお問い合わせください。

▼予防接種の種類と接種時期

(平成29年12月時点)

- B型肝炎：1歳未満児
- BCG：1歳未満児
- ヒブ：5歳未満児
- 小児用肺炎球菌：5歳未満児
- 四種混合(百日せき、ジフテリア、破傷風、不活化ポリオ)：7歳6か月未満児
- 麻疹風しん：1回目は1歳児、2回目は年長児
- 水痘(みずぼうそう)：3歳未満児
- 日本脳炎(※)：1回目から3回目(追加接種)は7歳6か月未満児、4回目(2期)は小学校4年生

- 二種混合：小学校6年生
- 子宮頸がん：現在差し控え中
- ※日本脳炎予防接種について

現在、接種差し控えの影響で順次予防接種予診票を個別通知しています。平成19年4月1日生まれ以前の方は、20歳までの間に合計4回接種が必要です。次のスケジュールを参考に接種をしてください。(予診票をお持ちでない方は保健センターで手続きをすれば接種可能です。)

- ・1回目を接種後6日以上の間隔で2回目を接種
- ・2回目からおおむね1年あけて3回目(追加)を接種
- ・3回目から約5年あけて4回目(2期)を接種

健康・ど・アップ教室の
お知らせ

保健センター ☎ (93) 8300

膝が痛い、腰痛で動きづらい、肩こりで頭が痛くなると悩んでみえる方、それは体のゆがみが原因かもしれません。一度自分の姿勢をチェックしてみませんか。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。

日時 平成30年1月17日(水)

受付 午後1時45分

開始 午後2時(約1時間半)

場所 保健センター

内容 体のゆがみ・姿勢チェック
(膝・腰痛、肩こり対策)

はちまるくん日より

大山扶桑歯科医師会

上あごの歯と下あごの歯がきちんと咬み合った状態でよく噛むと、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。咬み合わせがよいと顔もいきいきしてきます。

咬み合わせが悪いと、歯があってもきちんと噛めていないことがあります。歯はお互い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ことは、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、あごに痛みが出てきたり、頭痛やめまい、肩こりが起こることもあります。また顔の表情にも咬み合わせが深く関係しています。

咬み合わせが悪く、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菌や歯周病のリスクが増えることにもなりかねません。よい咬み合わせでよく噛めることは、食べ物の消化を促すことはもちろん、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。