



保健センターの活動情報「ほ・け・んセンター ニュース」をお届けします。

～ 結核・肺がん、大腸がん検診を受けていない方へ ～

9月に行われた町の総合健診において結核・肺がん検診及び大腸がん検診を受けることができなかった方を対象に、未検診者検診を行います。「申し込みをしていなかった！」という方や都合がつかず総合健診を受けることができなかった方は、ぜひこの機会に受けましょう！！

今年は、新型コロナウイルス感染症拡大防止対策を施したうえで実施しますので、みなさまのご理解、ご協力をお願いいたします。

月 日	受付時間	会 場
11月6日（金）	10時～正午	村田町中央公民館
	13時30分～14時30分	

【 結核・肺がん検診を受ける方へ…対象は40歳以上の方です 】

持 ち 物：「令和2年度 結核・肺がん検診通知書（受診票）」

自己負担額：胸部レントゲン検査 無料 / 喀痰細胞診検査（※1） 1,000円

※1 喀痰細胞診検査について

胸部レントゲン検査を受けた方のうち高危険群（50歳以上の喫煙指数が600以上の方）の方は、希望により喀痰細胞診を受けることができます。肺がんの早期発見のため、受診することをお勧めします。

●喫煙指数・・・1日平均喫煙本数×喫煙年数

- ◆ 受診票は8月下旬に送付しています。失くした方や申し込みをしていなかった方は、当日発行できますので、職員にお声がけください。

【 大腸がん検診を受ける方へ…対象は40歳以上の方です 】

持 ち 物：「令和2年度 大腸がん検診（便潜血検査）受診票」

検査キット…緑色のチャック付き袋（中の採便容器に便を2日分採ってください）

自己負担額：500円

- ◆ 受診票と採便キットは8月下旬に送付しています。失くした方や申し込みをしていなかった方は、11月2日（火）まで保健センター（Tel83-2312）へご連絡ください。

自分自身の健康を守るためにも、年に1回は健康診査を受けることをお勧めするんだりん！



～ 総合健診の結果を送りました！～

- 特定健診と後期高齢者健診を受けた方
健診結果説明会の案内を同封しています。
予約制となっていますので同封の案内をご覧ください。
- 精密検査や病院受診が必要な方
精密検査の案内や受診勧奨通知を同封していますので、早めに受診してください。
自覚症状がないからといって放っておくのはやめましょう。自覚症状が出た時には重症化している場合があります！

お問い合わせ：村田町保健センター ☎0224-83-2312

月に1度はこころの健康チェックをしましょう

毎年、総合健診のときに『こころの健康チェック』をおこなっています。
 コロナ禍によりこころが疲れていませんか。みなさんもチェックしてみてください。

こころの健康チェック票 1か月間に次のように感じることはありましたか？

項目	全くない	少しだけ	ときどき	たいてい	いつも
神経過敏に感じましたか	0	1	2	3	4
絶望的だと感じましたか	0	1	2	3	4
そろそろ、落ち着かなく感じましたか	0	1	2	3	4
気分が沈み、気が晴れないように感じましたか	0	1	2	3	4
何をやるにも骨折りだと感じましたか	0	1	2	3	4
自分は価値のない人間だと感じましたか	0	1	2	3	4

判定：合計が9点以上の場合、うつ病や不安障害の可能性がります。

合計 点



こころの不調が2週間以上続く場合は、心療内科等の受診をお勧めします。
 保健センターで行っているこころの健康相談もご利用ください。
 ストレスを上手に解消して、こころもからだも健やかに！

11月8日はいい歯の日です

新型コロナウイルスの影響でおうちにいる時間が多くなり、生活習慣が乱れていませんか？
 規則正しい食習慣や歯みがきはむし歯予防のために大切です。今回は、家庭でできるむし歯予防についてご紹介します。

食べたら歯みがき

+ 寝る前はより丁寧に歯みがきを

食後は、歯についた食べかすや歯垢を落とすことが大切です。これらが歯についたままだと、細菌が増えてむし歯に繋がってしまいます。また、寝ている間は唾液の量が減るため、お口の中の細菌が増えやすく、むし歯になりやすい状態になります。

より丁寧に歯みがきをするためには、デンタルフロスや歯間ブラシを使うのもお勧めです。

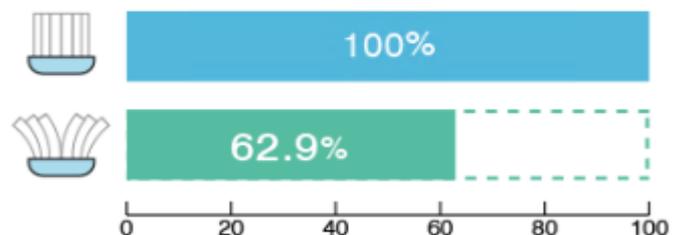


間食は時間と量を決めて

砂糖が多く含まれた甘いおやつを多く食べたり、時間を決めずにだらだら食べたりすると、歯が溶けだし、むし歯ができやすくなります。間食は、栄養があり砂糖の少ないものを、食べる時間を決めて食べることをお勧めします。



歯ブラシの毛先の開き具合と歯垢(しこう)除去率(%)



(公財)ライオン歯科衛生研究所調べ(日本小児歯科学会 1985)

歯ブラシは1か月に1回交換しましょう

歯ブラシの毛先が開くと、毛先が歯にきちんと当たりにくくなり、効果的に歯垢を落とせません。また、毛先が開いていなくても長い間使用していると、植毛に弾力がなくなり、汚れの落ち具合が低下してしまいます。

お問い合わせは ☎保健センター(83-2312)まで