



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

11月12日(金)	午前10時～正午	村田町中央公民館
	午後1時30分～午後2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3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3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8日（月）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！



～ 総合健診の結果を発送しました！～

●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。早めにお申し込みください。

●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

オーラルフレイルをご存じですか？

オーラルフレイルとは、嚙んだり、飲み込んだり、話したりするための口腔機能が衰えることを指し、早期の重要な老化のサインとされています。嚙む力や舌の動きの悪化が食生活に支障を及ぼしたり、滑舌が悪くなることで人や社会との関わりの減少を招いてしまいます。

お口の健康が全身の健康につながります。
口腔体操でフレイルを予防しましょう！



簡単にできるお口の体操 ～お口・舌の動きをスムーズにする体操～
(出典：日本歯科医師会)

パタカラ体操

- ①「パ」…唇をはじくように
- ②「タ」…舌先を上の前歯の裏につけるように
- ③「カ」…舌の奥を上顎の奥につけるように
- ④「ラ」…舌をまるめるように



各発音8回を2セット行いましょう

こころ健康相談のお知らせ

悩みやストレスがいつまでも解決できない、心身の不調が続いているなど、一人で解決できない問題がある時は、とにかく誰かに相談してみましょ。ため込んでいた思いや悩みを話すことで、こころは軽くなります。

町では、精神科医によるこころの相談を行っています
個人の秘密は守られます。相談は無料です。まずは保健師へお電話ください。

○ 相談日：11月 9日 (火)

12月14日 (火)

1月18日 (火)

1月以降も毎月
実施しています

○ 時 間：13:30～15:30 (予約制)

○ 場 所：保健センター (自宅訪問も可能です)

ご利用ください



お問合せ 村田町保健センター ☎ 83-2312
mura-hok@town.murata.miyagi.jp