

こんにちは保健センターです

申し込み・問い合わせ 健康増進課 ☎443・1631

胃がん・大腸がん・肺がん

(結核) 検診を実施します

台風15号の影響により延期した、胃がん・大腸がん・肺がん(結核)検診を実施します。問診票や採便容器をご希望の方は、健康増進課までご連絡ください。

12月14日(土)・15日(日) 総合保健福祉センター

お子さんの麻しん風しん混合ワクチン2期はお済みですか

麻しん風しん混合ワクチン2期は、小学校就学前1年間で接種する予防接種です。麻しんは、「はしか」と呼ばれ急性熱性発疹性の感染症で特異的な治療法はなく、脳炎や髄膜炎などの重い合併症で致命的な事態を招くことがあります。

風しんは、妊娠早期に妊婦が感染すると胎児に難聴・心疾患・白内障などの障害を残すことがあります。

接種がお済みでない場合は、体調の良い時に早めに接種しましょう。

小学校就学前の年長児接種期限

令和2年3月31日(火) ※接種期限を過ぎると有料になります。

※予診票を紛失している医療機関母子健康手帳を持参のうえ、

在宅訪問歯科診療を実施

65歳以上で寝たきりなどにより歯科医院への通院が困難な方を対象に、在宅で歯科診療を実施しています。「歯が痛い」「入れ歯が合わない」「入れ歯が割れた」などで困っており、在宅訪問歯科診療を希望する場合は、健康増進課までお申し込みください。

事前に保健師と歯科衛生士で健康状態、お口の中の状態を確認した後に、歯科医師による歯科診療を行います。なお、ご家庭での歯科診療となりますので診療内容には限度があります。

八街市健康プラン

「歯と口腔の健康づくり」 全身の健康は口から始まる。歯と口腔は食生活、嚙むこと、話すこと、大変重要な器官です。

八街市健康プラン

歯を失う原因のほとんどが歯周病です。その原因は歯垢(プラーク)中にある歯周病菌です。歯周病菌は、歯周病だけでなく全身の健康に影響を及ぼすことがわかってきました。誤嚥性肺炎、狭心症や心筋梗塞などの心臓病、脳梗塞や脳出血などの脳卒中、動脈硬化、早産・低体重児出産、糖尿病、骨粗鬆症などがあります。

八街市健康プラン

これらを予防するためには口腔内の環境改善が重要です。歯周病予防の代表的な歯みがきの方法は、歯と歯肉の境目に歯ブラシの毛先を当て、小刻みに歯ブラシを動かす、歯を1本ずつ磨きましょう。

1日の歯みがきは、起床後、食後、就寝前に習慣づけましょう。細菌は就寝中に増殖するので、就寝前の歯みがきは、特に念入りに行いましょう。

喫煙やストレスなども歯周病の要因になります。煙草に含まれるニコチンは歯肉の血流が悪くなり歯周病菌の増殖を促進し、ストレスがかかることと歯周病でグッと歯がゆるむこととが重なると、歯の周囲の組織に負担がかかることで歯周病の発症や悪化につながります。

日ごろの食生活では、軟らかい食べ物ばかりでなく噛みごたえのある食材を積極的に取り入れ、よく噛んで食べる習慣をつけましょう。よく噛むことで唾液の分泌が促され消化を助けます。そして、よく噛むと、脳の血流が増え、子どもは脳が発達し、大人は認知症予防に効果的です。

また、食べ過ぎを防ぎ肥満予防にもなります。1口30回よく噛んでゆっくり食べるようにしましょう。

かかりつけ歯科医を持ち、定期的に受診して歯科健診を受けるようにしましょう。歯科医院では、ブラッシング指導

おやこサロン「ひまわり」

月曜(金曜日) 午前9時～正午 午後1時～4時

スポーツプラザ

11月1日(金)・6日(水)・11日(土)・18日(金)・25日(木)・29日(日)

午前9時～午後4時

子育て親子の交流の場

11月27日(水)の午前9時～11時

子育て親子の交流の場

11月27日(水)の午前9時～11時

子育て親子の交流の場

11月27日(水)の午前9時～11時

11月27日(水)の午前9時～11時

11月27日(水)の午前9時～11時

11月27日(水)の午前9時～11時

11月27日(水)の午前9時～11時

11月27日(水)の午前9時～11時

地域包括支援センターからのお知らせ

日常生活で介助の必要がなく、身の回りのことが自分でできる65歳以上の方が対象です。

脂肪をもやすフラダンス教室

11月19日～令和2年1月14日の火曜日(全8回)

①午前10時～11時

楽々エアロビ・ストレッチ教室

11月18日～令和2年1月27日の月曜日(全8回)

②午前10時～11時 ③午後1時30分～2時30分

楽々ヨガ教室

11月14日～令和2年1月9日の木曜日(全8回)

④午前9時30分～10時30分

①～④ サイクルハウス(八街市八街に66-2)

※総合保健福祉センターから送迎もあり。

定員 ①～④各15人(先着順)

寝たままできる姿勢改善教室(ピラティス教室)

12月4日～令和2年2月5日の水曜日(全7回)

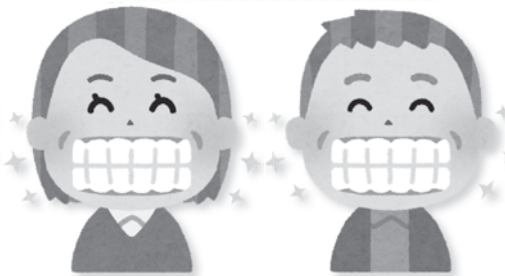
午後1時30分～2時30分

中央公民館 定員70人(先着順)

地域包括支援センター

☎443-1207

自分の歯をいつまでも健康に



導も受けられます。自身に合った正しいブラッシング方法、歯間ブラシやデンタルフロスなどの補助用具の使用法を教えてもらいましょう。60歳以上、自分の歯を保つ(80歳で20本以上、20歳で20本以上)を目標に歯の健康を保ちましょう。

記号の見方

日時

会場

内容

対象

定員

費用

申し込み

締め切り

持ち物

問い合わせ

444・0815