

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

7月から

子宮頸がん検診が始まります 〜2年に1度の 隔年受診です〜

対

①平成14年3月31日以前に生まれた女性のうち令和4年3月31日時点で偶数年齢に該当する方
②無料クーポン券対象者
(平成12年4月2日〜平成13年4月1日生まれの女性)

【集団検診】完全予約制

予約受付は、6月12日(土)午前9時から開始します。
6月12日(土)・13日(日)は電話のみの受付となり、6月14日(月)以降は、月曜〜金曜日の予約受付となります。
また、感染対策のため、受診人数を制限しています。
時 7月5日(月)・6日(火)・14日(水)・16日(金)・17日(土)・26日(月)・30日(金)
※7月6日(火)・16日(金)は、保育ができます。(要予約)
※検診当日の受付時間は、健康増進課にお問い合わせください。

場

総合保健福祉センター
(7月14日(水)以外)
スポーツプラザ
(7月14日(水)のみ)
※生活保護受給者は生活保護費1000円

受給証明書を、中国残留邦人支援給付受給者は本人確認証をお持ちください。費用を免除します。

◎検診当日から2週間前までに、次の症状などに該当する方は受診することができません。

- ・37.5℃以上の発熱がある。
- ・強いだるさや息苦しさ、味覚・嗅覚異常、嘔吐・下痢の症状がある。
- ・海外渡航歴がある。
- ・新型コロナウイルスの患者やその疑いがある患者と濃厚接触した恐れがある。

◎検診当日、マスクまたはマスク代用品の着用をお願いします。

◎検診会場でスリッパの貸し出しはありません。感染対策のため、素足での入場はお断りします。くつ下または室内履きをご用意ください。
【個別検診】予約不要
時 7月1日(木)〜
令和4年2月28日(月)

場

※2月は混みますので、早めの受診をお勧めします。
・遠藤内科医院
・新八街総合病院
・ひきたクリニック
※遠藤内科医院は10月30日(土)まで実施します。

受診方法

問診票・保険証(現住所が)

明記されているもの)を医療機関へ持参して受診してください。

※他の検査が必要となったり、相談する場合は、別途費用がかかります。

※災害または感染症などにより、検診が変更・中止となる場合があります。

保健推進員の活動を紹介します

黄色いエプロンが目印の保健推進員は、健康増進課が行う推進員向けの研修会を定期的に受け、そこで学んだ知識や技術を生かして、市民と行政のパイプ役として、市の保健活動を地域に伝えたり、市民の健康づくりのために活動を行っています。

主な活動として、講習会などを開催したり、小さなお子さんをお持ちの母さんが婦人科検診を受けられるように、保育を行っています。
地域の健康づくりに関心がある元気な方々ですので、見かけた際には、ぜひ声をかけてください。

現在15人の保健推進員は、「運動」「栄養」の2つのグループに分かれ、講習会などを企画し、実施に向けて準備をしています。
コロナ禍での活動は、例年のように多くの市民の方と交流していくのは難しいですが、感染対策を行いながら、少しずつでも健康づくりにつながる活動を広めていきたいと考えています。

保健推進員養成講座 『はつらつ健康教室』を開催

市民の健康づくりや地域活動に関心があり、健康に自信がある40〜69歳の方で令和4年4月より活動していただけた方を募集します。

この養成講座は、推進員の役割や基本的な活動内容、地域での健康づくり活動に必要な食事や運動などの基礎知識の講義を2日間で開催します。
養成講座の日程など詳しくは、広報8月1日号・12月1日号で掲載する予定です。
□**口腔ケアで口臭を予防しよう**
感染対策で、マスクを長時間着用していると、口臭が気になるという方が増えていきます。

そもそも口の中が匂う主な原因は、「細菌」です。マスク生活で口呼吸が増えたり、飲み物の摂取回数が減るなどして口の中が乾き、細菌が増殖して口臭が発生しやすくなります。

口臭には、朝起きた時などに一時的に強まる「生理的口臭」と、むし歯や歯周病など口の中の環境に由来する場合や糖尿病などの全身疾患が原因となる「病的口臭」があります。

「生理的口臭」は、主に舌後方に付着した舌苔にいる細菌の腐敗作用で発生します。

1日1回起床時に舌ブラシを使い、軽い力で清掃すれば口臭が抑えられます。口臭は、口の中の汚れ具合に比例して強くなりますので、日ごろから、こまめに歯ブラシやデンタルフロス・歯間ブラシなどを使って清掃しましょう。

また、唾液で常に口の中が潤っていると細菌の繁殖を抑えられるので、キシリトールガムを噛んだり、舌を大きく出したり、上下左右に動かすだけでも唾液が分泌されますのでおすすめです。

さらに、むし歯や歯周病になっっていないか、かかりつけ歯科医をもって、定期的に管理してもらいましょう。

子育て親子の交流の場

おやこサロン『ひまわり』
時 月曜〜金曜日
(祝日を除く)
午前9時30分〜正午
午後1時〜3時30分

場 朝陽幼稚園内
対 就学前(幼稚園・保育園に通園していない)のお子さんとその保護者

定 5組
(1時間までで予約制)

予約申込先
☎090・4420・5858

※入室時に検温・手指消毒・保護者の方はマスクの着用をお願いします。
※新型コロナウイルス感染症の影響により中止する場合があります。
子育て支援課
☎443・1693

地域包括支援センターからのお知らせ

本市の65歳以上の方の人口は2万人を超え、市の人口の31%に達しています。

高齢で1人暮らしをしている方もめずらしいことではなく、詐欺の被害に遭わないか、転んで骨折しないか、認知症にならないかなど、先のことや不安を感じている方もおられることでしょう。

そんな時に備えて、自身の身のまわりのことを書き記しておきませんか。

- ・飲んでる薬やかかりつけの医療機関
- ・親族や近い方の連絡先
- ・年金や貯金の預け先や届出印の保管場所
- ・治療や療養についての考え、希望などに触れる
- ・1枚の紙にまとめておくという方も自身で行く
- ・また、家族と暮らしてみませんか。

地域包括支援センター
☎443-1207
南部地域包括支援センター
☎308-3426

記号の見方

時 日時

場 会場

内 内容

対 対象

定 定員

費 費用

申 申し込み

切 締め切り

持 持ち物

問 問い合わせ

FAX 444・0815