

健康センターだより



歯の健康センター

子どものフッ化物塗布、成人歯科
健診を実施します。

日時 11月3日(日)

午前9時30分から11時30分

場所 保健センター(ほほえみプラザ
2階)

対象者および定員

▽1歳から小学6年生 70名

▽町内にお住いで18歳以上の方
20名

申込み期間

11月1日(金)まで

費用 無料

主催 尾北歯科医師会

申込みおよび問合せ先

健康課へ事前予約が必要です。

☎94-0053

小児用肺炎球菌(20価)の定期 接種開始について

令和6年10月から定期接種に追加
になりました。接種対象者は生後2
か月から5歳未満です。

今月の健康俳句

レモンの木 大きくなあれ 水掛くる

宮下

裕子

今月の健康川柳

知らぬ間に

飲み友達の 数が減り 天野 信和

※このコーナーは、大口俳句会・大口川柳クラブの皆さんのご協力により、「こころ」の健康づくりの一翼を担っていただいています。

高齢者新型コロナウイルス感 染症予防接種(定期接種)

対象者 ①65歳以上の方

②60歳以上65歳未満の方で、心臓・
腎臓または呼吸機能に一定の障
いのある方。ヒト免疫不全ウイル
スにより日常生活がほとんど不
可能な程度の障がいのある方(身体
障害者手帳1級相当の方)。

※対象者には9月下旬に個別通知
しました。

接種期間 10月1日(火) から令和7
年3月31日(月)

※ただし接種開始日および終了日は
ワクチンの在庫状況等により医療
機関で異なる場合があります。

接種費用 自己負担額 2000円

(国負担額 8300円)

町負担額 5000円)

※65歳前に接種した場合は、全額自己
負担となりますのでご注意ください。

(②の対象者を除く)

※町民税非課税世帯と生活保護世帯
の方は、事前に申請すると自己負
担金が免除されます。接種する前
に健康課で申請してください。(持
ち物:マイナンバーカード等本人
確認ができる書類、郵送された予
診票)。申請をされない方は、直接
医療機関に2000円をお支払い
の上接種してください。

高齢者インフルエンザ予防接種 (定期接種)

対象者 ①65歳以上の方

②60歳以上65歳未満の方で、心臓・
腎臓または呼吸機能に一定の障
いのある方。ヒト免疫不全ウイル
スにより日常生活がほとんど不
可能な程度の障がいのある方(身体
障害者手帳1級相当の方)。

※対象者には9月下旬に個別通知
しました。

接種期間 10月15日(火) から令和7
年1月31日(金)

※ただし接種開始日および終了日は
ワクチンの在庫状況等により医療
機関で異なる場合があります。

接種費用 自己負担額 1200円

(町負担分 3475円)

※65歳前に接種した場合は、全額自己
負担となりますのでご注意ください。

(②の対象者を除く)

※町民税非課税世帯と生活保護世帯
の方は、事前に申請すると自己負
担金が免除されます。接種する前
に健康課で申請してください。(持
ち物:マイナンバーカード等本人
確認ができる書類、郵送された予
診票)。申請をされない方は、直接
医療機関に1200円をお支払い
の上接種してください。

いきいきけんこう 粋々健康ライフ講座

申込み先 健康課

☎94-0053

(定員になり次第締切り)

第3回

自律神経が整うセルフコン
ロール法を学ぶ

日時 11月1日(金)

午前9時30分から11時30分

場所 ほほえみプラザ1階 多目
的室

講師 理学療法士

対象 町内にお住いの方

持ち物 筆記用具、水分

定員 50名程度(先着順)

申込み期限 10月29日(火)

第4回

人生をイキイキ、元気に生き
る「現代療法」を学ぶ

日時 12月7日(土)

午前9時30分から11時30分

場所 ほほえみプラザ4階

ほほえみホール

講師 医師

対象 町内にお住いの方

持ち物 筆記用具、水分

定員 70名程度(先着順)

申込み期限 12月3日(火)

肺がんは男性のがんの中で死亡率 1 位です

肺がんは、全部位のがんの中で男性では1位、女性では2位の死亡率となっています。また、ほかのがんと比較して、5年後まで生きられる確率は低くなっています。また、国際肺癌学会により、11月17日は「肺がん撲滅デー」と制定されています。生活習慣を改善することによって、肺がんのみならず様々ながんを予防することができます！

生活習慣 + 年 1 回のがん検診 = がん予防

生活習慣改善法

◆禁煙する

たばこは肺がんをはじめ多くのがんに関連することが示されています。また、たばこは吸う本人のみならず周囲の人にも影響を与えます。

◆節酒する

1 日量の目安

日本酒：1合、ビール：大瓶1本
焼酎、泡盛：1合の2/3
ウイスキー、ブランデー：ダブル1杯
ワイン：グラス2杯程度

◆食生活を見直す

3つのポイントを守りましょう！

- ①塩分をひかえる
- ②野菜や果物を食べる
- ③熱いものは少し冷ましてからとる

出典：科学的根拠に根ざしたがん予防ガイドライン「日本人のためのがん予防法（5+1）」（国立研究開発法人がん研究センター）

◆身体を動かす

がんだけでなく心疾患のリスクも低くなります。普段の生活の中で無理のない範囲で体を動かす時間を増やしましょう。

◆適正体重を維持する

死亡リスクは、太りすぎでも痩せすぎでも高くなります。男性では BMI21-27 を目指しましょう！女性では BMI21-25

$$\text{BMI} = \frac{\text{体重 kg}}{(\text{身長 m})^2}$$

◆感染症の検査を受ける

ウイルスや細菌が原因となるがんとしては
B型・C型肝炎ウイルス→肝細胞がん
ヘリコバクターピロリ菌→胃がん
ヒトパピローマウイルス（HPV）→子宮頸がんなどがあります。

がん検診のススメ！

～がんは早期発見、早期治療により治る病気です～

現在、下記の医療機関でがん検診を受けられます。実施期間は令和7年1月31日まで

各検診は1年度に1回のみ受けることができます。実施医療機関に直接ご予約ください。

●…受診可能

検診の種類	対 象	費用	今井医院	さくら総合病院	さのクリニック	すずいクリニック	みどりクリニック	やまだクリニック	山田外科内科	伊藤整形・内科健診センター	総合大山中央病院	江南厚生病院
			☎95-2534	☎95-6711	☎94-0222	☎96-1114	☎95-0881	☎94-1333	☎96-6000	☎92-3382	☎0568-6210246	☎51-3330
結核・肺がん検診	20歳以上の方	700円	●	●	●	●	●	●	●			
	50歳以上で喫煙指数 (1日の喫煙本数×喫煙年数) が600以上の方	2000円	●	●	●	●	●	●	●			
胃がん検診 どちらか一方のみ	X線	2500円	●	●		●	●	●	●			
	内視鏡	和暦偶数年生まれあるいは 無料クーポン券対象者で 40歳以上の方	2500円	●	●		●	●	●			
大腸がん検診	20歳以上の方	500円	●	●	●	●	●	●	●			
子宮頸がん検診	和暦偶数年生まれあるいは 無料クーポン券対象者で 20歳以上の女性	1000円								●	●	●
乳がん検診 どちらか一方のみ	マンモグラフィ	和暦偶数年生まれあるいは 無料クーポン券対象者で 35歳以上の女性	1500円	●						●	●	●
	超音波	20歳以上の女性	1500円		●	●			●	●	●	●

※無料クーポン券対象の方には、5月頃に無料クーポン券をお送りしています。詳しくは健康課（☎94-0053）までお問い合わせください。