

保健センターだより



歯の健康コンクール

平成29年度8020運動

町では、80歳で20本以上自分の歯を残そうという「8020運動」の一つとして、80歳以上で20本以上、90歳以上で18本以上歯のある方を表彰します。左記のとおり審査をおこないますのでご応募ください。

応募資格 80歳以上(昭和12年12月31日以前生まれ)で表彰を受けたことのない方

90歳以上(昭和22年12月31日以前生まれ)の方

審査期間 9月1日(金)から30日(出)

審査場所 尾北歯科医師会に加入している大口町・江南市・岩倉市の歯科医院(予約のうえ歯科健診を受けてください。)

審査費用 無料

問合せ先 健康生きがい課

☎94-0051

神経系難病患者・家族のつらい

ゆめの会の案内

保健所ではパーキンソン病や脊髄小脳変性症、多系統萎縮症、多発性硬化症、筋萎縮性側索硬化症(ALS)などの神経系難病の患者さんとその家族のつらいを開催します。第2回は栄養士と歯科医師から、毎日の食事へのアドバイスやお口のケアについて簡単なお話をします。参加希望の方、関心のある方は、ご連絡ください。

日時 9月21日(木)

午後1時30分から3時30分

内容 ▼栄養士からのアドバイス、健康な食事と便秘予防 ▼歯科医師のアドバイス「お口の手入れのポイント」▼患者・家族交流会

会場 江南市布袋ふれあい会館

申込み期限 9月20日(水)まで

※今年度、初回参加の方には、保険料として50円を徴収させていただきますのでご了承ください。

申込みおよび問合せ先

江南保健所 健康支援課

地域保健グループ(難病担当)

☎56-2157



今月の健康俳句 花柄の梅雨傘遊び雨を聞く
※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。
木村 千代子
今月の健康川柳 熱帯夜明けりや猛暑が待ち構え 日比野 文子

平成29年度

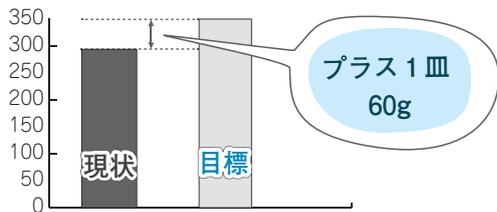
食生活改善普及運動

「毎日プラス1皿の野菜を食べましょう！」

■ 1日の野菜摂取量の目標は350gです。現状は、294g。つまり…あと60gの増加が必要です。

野菜摂取量 (g)

(平成27年国民健康・栄養調査結果より)



◆たくさん食べる工夫を！

- ① みそ汁やスープの具をたくさんにする。
- ② 野菜を下処理し、冷蔵庫や冷凍庫に保存して日々の献立に取り入れる。
- ③ かさの多い葉物、例えばキャベツを食べるときには、電子レンジにかけたり、茹でたりと熱を加え、かさを小さくする。

愛知県は野菜の摂取量が少なく、全国ワーストワンです。(※平成24年国民健康・栄養調査結果)

◆野菜にはこんなメリットが！

生活習慣病予防

ビタミンやミネラル・食物繊維を多く含んでいるため、野菜を多く食べることは脳卒中や心臓病などを予防します。

減塩効果

野菜に多く含まれるカリウムは、余分なナトリウム(食塩)を体外に排泄するのを手助けしてくれます。

満腹感

低脂肪、低エネルギーでありながら「かさ」が多いため、満腹感を与えてくれます。

◆食事は野菜だけでなく、ごはんや肉・魚などさまざまな食品を組み合わせることで、必要な栄養素をまんべんなく摂ることが必要です。

健康診査を受けましょう!



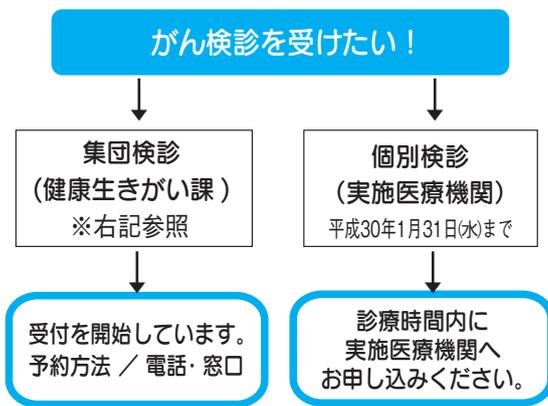
誰が受けられるの? 対象 町内にお住まいで勤務先等で検診を受ける機会のない方

検診の内容		対象年齢	集団検診の自己負担金	個別検診の自己負担金
胃がん検診	胃部レントゲン検査	20歳以上	1,000円	2,000円
	胃部内視鏡検査	40歳以上		2,000円
肺がん検診	胸部レントゲン検査	20歳以上	200円	500円
大腸がん検診		20歳以上	300円	500円
子宮頸がん検診		20歳以上(和暦奇数年生まれ)	800円	1,000円
乳がん検診	マンモグラフィ検査	35歳以上(和暦奇数年生まれ)	1,000円	1,500円
	超音波検査	20歳以上	700円	1,500円
前立腺がん検診	血液検査	50歳以上	300円	
骨粗しょう症検診		20歳以上	300円	
わかば健診		20歳から39歳までの方	500円	
肝炎ウイルス検診	【10月31日(火)まで実施】	40歳、41歳以上で検査を受けたことがない方		無料
ピロリ菌抗体およびペプシノゲン検査	【10月31日(火)まで実施】	40歳以上(治療を受けた方は除外)		1,000円
歯周病予防健診	【平成30年3月まで実施】	40歳以上		無料

がん検診はどこで受けられるの? 集団検診または個別検診のどちらかを年に1回受診できます。

※乳がん検診(マンモグラフィ)と子宮頸がん検診は2年に1回受診でき、今年度は和暦奇数年生まれの方が対象です。超音波は毎年受診可能。乳がん検診(マンモグラフィ)か超音波のどちらかを選んで1回受診できます。

※町のがん検診は自己負担額は検診料の約1~2割程度で受けられます。



集団がん検診 実施場所 ほほえみプラザ				
申込み 健康生きがい課 ※各検診とも定員になり次第受付を終了				
日程	10月3日(火)	10月27日(金)	8/7台風のため変更 11月27日(月)	平成30年 1月21日(日)
午前	胃がん検診	骨粗しょう症検診 乳がん検診 (マンモグラフィ検査)	前立腺がん検診 肺がん検診	胃がん検診 わかば健診
午後		骨粗しょう症検診 乳がん検診 (マンモグラフィ検査) 子宮頸がん検診		

※上記のいずれの日も、大腸がん検診の申込みができます。

費用 無料
申し込み 9月1日(金)から22日(金)まで
健康生きがい課 ☎94-0051

定員 モーニングコース、ナイトコース各10名(先着順)

講師 東海学園大学 島典広さん

場所 保健センター(ほほえみプラザ2階)

対象 町内にお住まいの方

内容 ▼「体力測定に関する講話と実技」自分の体力・運動能力を確認。島先生の運動アドバイス付き

※モーニングコースかナイトコースのどちらかをお選びください。

日時 モーニングコース
①10月2日(月) 午前9時30分から11時45分
②10月13日(金) 午後1時30分から3時30分
ナイトコース 10月18日(水) 午後6時30分から8時45分

元気づくりサポーター養成講座
まちの『元気づくり応援団』を募集します
運動で40歳からの認知症予防

体力測定を地域に広め、測定をお手伝いしていただく方を養成する講座です。

元気づくりサポーター養成講座
まちの『元気づくり応援団』を募集します
運動で40歳からの認知症予防

