保健案内板

【問い合わせ】市健康推進課　☎22-0179

令和２年度 がん検診の申し込みが始まります

がん検診申込書を2月下旬までに送付します 忘れずに申し込みましょう

　現在、日本人の２人に１人は、一生のうちに何らかのがんにかかるといわれています。がんは、身近な病気です。

　医療技術の進歩と検診での早期発見で、がんは治せる時代です。また、健康習慣（禁煙、食生活を見直す、適正体重を維持する、身体を動かす、節酒）を実践することで、がんのリスクを減らすことができます。しかし、絶対にがんにならないという方法はなく「早期発見」と「早期治療」が必要です。進行した状態で発見されると、治療が難しい場合も少なくありません。

　初期のがんは、自覚症状がほとんどありません。こうした「がん無症状」の人が、がん検診を受けることで、初期段階のがんを発見することができます。早期に適切な治療を受けることで、体への負担や、がんによる死亡リスクを軽減できます。自分のためにはもちろん、あなたを必要としている人のためにもがん検診を受けましょう。

申込期限　３月31日㈫

※職場で検診を受ける機会のある人、病院などで検査する機会がある人は検査不要ですが、申し込まない理由に○をつけて返送してください

※３月上旬までに申込書が届かないときは、市健康推進課（☎22-0179）にご連絡ください

令和２年度のがん検診予定

検診名	対象	実施予定期間	検査内容	検診料（予定）	受検間隔
肺がん（結核）検診	40歳以上の男女	６月中旬～７月上旬	胸部レントゲン撮影	1,000円	毎年１回
大腸がん検診		◆容器配付 ８月中旬～９月上旬 ◆容器回収 ９月上旬～９月下旬	便潜血反応検査	1,000円	
乳がん検診	40歳以上の女性	７月上旬～７月下旬	乳房レントゲン撮影、超音波検査（40歳代のみ）	50歳以上　2,500円 40～49歳　3,000円	２年に１回
子宮頸（けい）がん検診	20歳以上の女性	９月上旬～９月下旬	子宮頸部の細胞検査	2,000円	
胃がん検診	40歳以上の男女	10月上旬～11月上旬	胃部レントゲン撮影	2,000円	毎年１回

県立釜石病院　がん患者サロン

「がんピアサポートカフェわわわ」を開催しています

　がん患者やその家族が、ゆったりとした雰囲気の中で悩んでいる事、誰かに聞いてほしい事などをピア（仲間）と一緒に話すサロンです。お気軽にお越しください。

日時　毎月第２水曜日　13時～15時

場所　県立釜石病院　リニアック棟２階　多目的室

対象　県立釜石病院に通院・入院中のがん患者とその家族。他の医療機関に通院中のがん患者とその家族

費用　無料　※申し込み不要

問い合わせ　県立釜石病院 緩和ケアチーム　☎25-2011

保健だより

乳幼児健康診査

健診(予防接種)内容		日　時	場　所	対　象　者	個別通知
個別健診	１カ月児健診	３月中	県内小児科	令和２年２月生	なし
	３～４カ月児健診	３月～４月中		令和元年12月生	
	９～10カ月児健診			令和元年６月生	
	１歳６カ月児健診	３月中	医療機関は対象者に個別に通知します	平成30年８月生	あり
	３歳児健診			平成28年８月生	
集団健診	６カ月児健診・BCG接種	３月18日㈬ 受付13:00～13:15	市保健福祉センター ９階	令和元年９月生	あり
	２歳児いい歯健診	３月５日㈭ 受付　8:45～　9:30		平成29年８月生	
	４歳６カ月児発達検査	３月12日㈭ 受付　9:00～　9:30		平成27年８月生	

母子健康手帳の交付・各種教室・集団予防接種

内　容	日　時	場　所	対　象　者	申込期限
母子健康手帳の交付	３月６日㈮、13日㈮、27日㈮（受付13:30～15:00）	市健康推進課	妊娠届出書を取得した妊婦	申し込み不要
パパママ準備教室（※1）	３月14日㈯ 9:30～11:30（受付9:20～ 9:30）	市保健福祉センター ９階	妊娠6～7カ月の妊婦および配偶者	３月11日㈬
ベビーマッサージ（※2）	３月14日㈯ 10:00～11:30（受付9:50～10:00）		おおむね4～12カ月児	
もぐもぐごっくん教室【初期】（※２）	３月４日㈬ 10:15～11:30（受付10:00～10:15）	青葉ビル 研修室1・2	おおむね5～6カ月児	３月２日㈪
かみかみごっくん教室【中・後期】（※２）	３月11日㈬ 10:15～11:30（受付10:00～10:15）		おおむね7～12カ月児	３月９日㈪

持ち物　※1母子健康手帳、母子健康手帳副読本　※2母子健康手帳、バスタオル

市開設相談

内　容	日　時	場　所	対　象　者	申込期限
栄養相談	３月19日㈭ ①14:00～14:50 ②15:00～15:50 ③16:00～16:50	市保健福祉センター ８階	市内に住所がある20歳以上の人	３月17日㈫

問い合わせ…市健康推進課（市保健福祉センター2階）☎22-0179

釜石保健所開設相談

内　容	実施日	実施時間
精神保健相談（こころの相談）	３月25日㈬	13:30～16:00　※予約制
エイズ相談・検査	３月19日㈭	11:00～12:00　※予約制
性感染症検査（性器クラミジア検査・梅毒検査）		
肝炎ウイルス検査（B・C型）		
HTLV－1相談（ヒトT細胞白血病ウイルス-1型相談）・抗体検査		
骨髄バンク登録		14:30～15:00　※予約制

問い合わせ…釜石保健所保健課　☎25-2710

ワンポイントアドバイス

歯周病の原因と予防法

早﨑歯科医院
早　﨑　行　雄

　歯周病は歯周病菌が歯と歯茎の境目にたまることで起こります。ブラッシングがうまくいかないと細菌は数を増やして歯茎は炎症を起こします。これが歯肉炎と呼ばれる症状です。炎症がさらに強くなるとポケットが形成され、歯を支えている骨が溶け始め、歯周炎と呼ばれる状態になります。歯周炎の症状として、ブラッシング時の出血や膿が見られ、口臭もあります。進行すると歯の動揺や移動を経て、最終的に抜けてしまいます。

　最近、歯周病は全身状態にも影響があり、糖尿病、心内膜炎、ぜんそく、動脈硬化とそれに伴う脳梗塞、心筋梗塞などになりやすいことが分かってきました。歯を失うだけではなく、全身症状をも悪化させる恐ろしい病気です。

　では、どのように予防すれば良いのでしょうか。予防法としては、毎日の歯磨きが挙げられます。小さめのヘッドの歯ブラシで毛先を歯の正面に直角に当て、小刻みに動かし、磨き残しがないように同じ順序で磨いていくことです。デンタルフロスや歯間ブラシを使用するのも有効です。

　このような普段の丁寧な口腔ケアが最も大切なのです。

…このマークが付いているものは「かまいし健康チャレンジポイント」の対象です。