

# 6月の保健行事

## 6月の当番医

6月12日 片山医院 TEL854-0252	7月3日 おかだ眼科 TEL855-6633
6月19日 梶山医院 TEL854-2771	7月10日 豊田医院 TEL854-2181
6月26日 豊田レディース TEL855-1913	☆局番をよく確かめておかけください。

行事	月日等	場所	時間	内容
健康相談	15日(水)	城之堀老人集会所	13:30~15:00	妊婦・生活習慣病予防などの相談に応じ、血圧測定・検尿・健康体操を行います。母子健康手帳の交付等も行っています。
	20日(月)	西部地域健康センター		
	27日(月)	東公民館		
	7月6日(水)	中央ふれあい館	10:00~11:30	
すくすくクラブ (育児相談)	16日(木)	東公民館	13:30~15:00	乳幼児の身体測定、子育て・発達、栄養(離乳食)等の相談に応じます。(全会場で助産師によるおっぱい相談・産後相談も実施しております。)
	21日(火)	西部地域健康センター	10:00~11:30 13:30~15:00	
	27日(月)	町民会館	10:00~11:30	
	7月4日(月)	西公民館	10:00~11:30 13:30~15:00	
	7月6日(水)	中央ふれあい館	13:30~15:00	
1歳6か月児健診	22日(水)	西公民館	(受付時間) 13:00~13:45	平成15年8月1日~平成15年11月30日生まれの幼児が対象です。(個人通知あり)
	24日(金)	町民会館		
フッ素塗布	16日(木)	西公民館	(実施時間) 13:30~14:30	申込期間：~6月10日(金)です。直接健康課(電話可：TEL855-1755)へ申し込みください。 料金：1,000円(免除制度があります。ご相談ください。) 持参物：いつも使っている歯ブラシ
	17日(金)	町民会館		
マスカットキッズ	10日(金)	中央地域健康センター	10:00~11:30	双子・三つ子のクラスです。6月はフリートークです。みんなでお話しましょう!
スマイルキッズ。	24日(金)	中央地域健康センター	14:00~15:30	6月は子どものからだの動きや発達についての勉強会を行います。どなたでも自由に参加ください。
マザークラス	23日(木)	西部地域健康センター	13:30~16:00	マタニティライフ、準備物品の話のほか妊婦体操をします。(運動できる服装でお越しください。)
	28日(火)		10:00~13:00	妊娠中の食事について調理実習をしながら学びます。(持参物：米1/2合、エプロン、材料費：300円)
	7月3日(日)		10:00~12:30	沐浴実習やお父さんの妊婦体験などを行います。
	7月9日(土)		13:30~16:00	歯科検診、妊娠中の歯の衛生について学びます。



## 年に一度は健康診断を受けましょう!

元気で充実した毎日を送るためには健康診断は大切です。現在、日本人の死亡原因の大半はがん、心臓病、脳卒中などの生活習慣病です。生活習慣病の主な原因は食事の偏りや運動不足、喫煙などによるものです。生活習慣病は初期の自覚症状がほとんどなく、気づいた時には進行しているというケースも少なくありません。自分では気づいていない病気を早期発見できれば、病気を食い止め、治療によって治すことも可能です。

ぜひ、健康診断を受けて自分の健康状態を知り、日ごろから健康に気を配るよう心がけましょう。住民健診についてよく受けるお問い合わせ内容をまとめました。お申し込みの際にご参考ください。

胃がん検診のバリウム(X線撮影)とペプシノーゲン検査はどちらがいいの?

バリウム(X線撮影)検査は、バリウムを飲み、様々な角度から胃のX線撮影をします。胃の全体像が見えるため、胃がんだけでなく、胃炎や胃潰瘍、ポリープなどの病気の早期発見にもつながります。胃全体の状態をみるには、ペプシノーゲン検査よりもこちらのバリウム検査による胃がん検診をお勧めしています。バリウムを飲むため、前日午後9時以降は絶飲食となります。

ペプシノーゲン検査は血液検査となります。検査は簡単ですが、推測による検査となります。ペプシノーゲン検査では胃粘膜の萎縮

程度を知ることができません。最近では、胃粘膜の萎縮が強い人は弱い人に比べ、胃がんになる確率が高いことが分かっています。住民健診ではどちらかの検査を受けることができます。

40歳以上の女性の方は3年に一度はマンモグラフィ検査を受けましょう

マンモグラフィ検査は、専用のX線撮影装置で、乳房を左右からはさんで撮影します。手で触れても分からない5mm以下の小さながんの発見に有効です。乳がんが一番多く見られるのは、40~50歳代にかけてです。乳がんの検査にはさまざまな方法があり、組み合わせることでより正確な診断が可能です。また、視触診のみでは早期のがんの発見が難しい場合もあり、40歳代になったら画像診断の検診が勧められます。と

住民健診を希望される方は5月に全戸配布した「基本健康審査・各がん検診のご案内」についている申込用紙がきに必要事項を記入し、郵送または役場1階受付・中央地域健康センター・西部地域健康センター・中央ふれあい館・各公民館にある申込ボックスに6月30日までにお出しください。※「基本健康審査・各がん検診のご案内」については、申込ボックスの設置してある施設にも用意してあります。

(健康課

TEL 855-1755)

くに50歳以上では視触診に加え、マンモグラフィ併用検診を定期的に行うことが大切です。また、乳がんは自己チェックが早期発見の鍵となります。月に1回は自己検診を実施しましょう。

乳幼児の予防接種が町外のかかりつけ医での接種可能となります。希望される方は健康課へお問い合わせください。(健康課TEL855-1755)