

保健行事

問子育て・健康推進課 ☎ 820-5637

当番医

6月17日(日) 梶山医院 ☎ 854-2771 6月24日(日) 宗盛医院 ☎ 854-1111
 7月1日(日) おかだ眼科 ☎ 855-6633 7月8日(日) 高橋整形外科クリニック ☎ 854-2222
 ☆電話番号、特に局番をよくお確かめのうえ、おかけください。
 ☆急な当番医の変更があった場合は、記載と異なることがありますのでご了承ください。

行事	実施日	場所	時間	内容
乳児健診	11日(月)	町民会館	(受付時間) 13:00~13:30	対象者には個人通知を行いますが、転入などで通知が届かない場合は子育て・健康推進課にお問い合わせください。 ☑町内に住所を有する乳児(H30年1月1日~H30年2月28日生)
すくすくクラブ (育児相談)	13日(水)	中央ふれあい館	13:30~15:00	保健師等による体重・身長測定、母乳やミルク、離乳食や幼児食などの栄養相談、子育て相談、産前産後相談など。友達づくりに気軽にご利用ください(予約不要)。 ☑妊婦、0カ月ごろ~未就学の乳幼児と保護者 ☑母子健康手帳
	19日(火)	町民会館	10:00~11:30	
	26日(火)	くまのこども夢プラザ	10:00~11:30	
	7月6日(金)	東部地域健康センター	13:30~15:00	
健康相談	20日(水)	西部地域健康センター	13:30~15:00	生活習慣病予防・妊婦などの相談に保健師・栄養士が個別に応じます。血压測定・検尿を行います。健康手帳・健診の結果をお持ちの人はご持参ください(予約不要)。
	25日(月)	東部地域健康センター		
	7月4日(水)	中央ふれあい館		
3歳児健診	22日(金)	町民会館	(受付時間) 13:00~13:30	対象者には個人通知を行いますが、転入などで通知が届かない場合は子育て・健康推進課にお問い合わせください。 ☑町内に住所を有する3歳2カ月~3歳7カ月までの幼児(H26年12月1日~H27年3月31日生)
	27日(水)		13:00~13:30	
けんこう華齢教室	29日(金)	町民会館(集会室)	13:30~15:30	足腰かるがる「ノルディック・ウォーク」(初心者向け)動きやすい服装、運動靴でご参加ください。 ☑6月27日(水)までに高齢者支援課(☎820-5605)へ
両親学級	7月8日(日)	中央地域健康センター	(受付時間) 9:45~10:00 (実施時間) 10:00~12:00	沐浴実習、最近の子育て事情、大きなお腹を体験してみよう(予約不要) ☑妊婦(妊娠週数は問いません)、夫、祖父母などご家族どなたでも参加できます。 ☑母子健康手帳、動きやすい服装でお越しください。

※広報「くまの」では、町民の皆さんのお宅に広報が届くまでの期間を考慮して、おおむね発行月の11日以降から翌月10日までの行事のお知らせを掲載しています。

胃がん検診(胃内視鏡検査)のご案内

平成30年6月1日から医療機関で胃がん検診(胃内視鏡検査)が受けられるようになりました。

受診を希望される人はお申込みが必要です。 「健診のしおり」についている専用ハガキでお申し込みください。
 ▽検査内容：口または鼻から内視鏡を挿入し、食道・胃・十二指腸を直接観察します。
 ☑・50歳以上の人(平成31年3月31日時点)
 ・自覚症状がない人
 ¥4千円

※ただし、町民税非課税世帯の人は2千円です。事前に手続きが必要です。免許証または保険証をお持ちください。検診料金は、直接医療機関にお支払いください。
 ▽医療機関：5月広報で配布した「健診のしおり」をご覧ください。

詳しくは子育て・健康推進課までお問い合わせください。
 (子育て・健康推進課)



健康寿命 歯みがきで

これは今年の「歯と口の健康週間」の標語です。

毎年、6月4日から10日は歯と口の健康に関する正しい知識を国民に対して普及啓発するとともに、歯科疾患の予防に関する適切な習慣の定着を図り、あわせてその早期発見および早期治療などを徹底することを目的に「歯と口の健康習慣」が実施されています。

皆さんは日ごろ歯と口の健康について意識していますか？

歯と口は食べる、話す、呼吸するなどのほか、口元の表情から明るい笑顔が生まれるなど、毎日の生活の中で大切な役割を果たしています。

このように私たちの生活に欠かすことのできない歯ですが、失う主な原因は「歯周病」と「むし歯」です。

○歯周病は大人も子供もかかる生活習慣病

歯と歯肉の間に汚れがたまり、その中で歯周病菌が増え、歯肉組織にダメージを与えます。放置すると歯がグラグラして最終的には歯が抜け落ちてしまいます。歯周病は大人だけがかかる病気と思われがちですが、歯周病の初期に起こる歯肉炎は小学生や中学生など若い世代でも増えています。

歯周病改善のポイント

- ①丁寧な歯磨きを心がけましょう。
- ②歯間ブラシやフロスを使いましょう。
- ③定期的に歯科健診を受けましょう。

○むし歯は4つの要因が重なってできる

むし歯は、「歯の質」、「むし歯菌」、「糖分」、「時間」の4つの要因が重なってできると考えられています。

むし歯予防のポイント

- ①歯の質を強くする
「フッ素入り」の歯磨き剤を使って歯の質を強くしましょう。
- ②歯の汚れを除去する
食べた歯垢を除去しましょう。
- ③食べ方に気をつける
三度の食事やおやつは、時間を決めて食べるなど、だらだら食べないようにしましょう。

生えたての子供の歯は未成熟でむし歯になりやすい条件がそろっているため特に注意が必要です。

熊野町の健診では歯周疾患検診が受けられます。詳しくは5月号の広報とともに配布した「健診のしおり」をご覧ください。

また、幼児フッ素塗布体験クーポン券を1歳6か月から3歳未満のお子さんを対象に交付しています。対象のお子さんは是非ご利用ください。
 日ごろから歯と口をケアする習慣を身につけ、健康寿命を延ばしましょう。
 (子育て・健康推進課)



「体とミルク」 サバのミルク煮

【材料】(4人分)

- ・サバ(生).....240g
- ・酒.....大さじ4
- ・牛乳.....200ml
- ・減塩みそ.....大さじ2
- ・砂糖.....大さじ1/2
- ・赤とうがらし.....1本

- ### 【作り方】
1. 煮る
鍋にサバ(酒ごと)、Aを入れて火にかける(中火)。鍋のふちがふつふつし、みそが溶けたら落とし蓋(アルミホイルやクッキングシートでも代用可)をして弱火にする。
 2. 仕上げ
調味液が1/3ぐらいまで煮詰まってきたら、火を止めて完成。

◆ サバはキッチンペーパーで水分をふきとり、酒をふりかけしておく
 ◆ Aを混ぜ合わせておく

【健康メモ】

- ♪牛乳を入れることでコクと甘みが増し、みその使用量を減らすことができます。
- ♪赤とうがらしを加え、ピリッとした辛みをきかせることで減塩できます。
- ♪減塩みそを使うことでさらに減塩できます。

1日の塩分目標 8g未満(1人分)
 今回のレシピ 0.8g(1人分)