

## 40歳以上の国保・後期高齢者の人は 特定健康診査・健康診査を受けましょう!

対象者には受診に必要な受診券を送付しますので、受診するときは受診券と保険証(国民健康保険または後期高齢者医療)および介護保険証(持っている人のみ)を持参してください。受診料は無料です。

### ①集団健診(日程および会場)

月 日	受付時間	会 場
6月14日(火)	13:00~14:00 18:30~19:30	霊丘公民館
6月15日(水)	13:00~14:00	
6月16日(木)	13:00~14:00	医師会館
6月17日(金)	13:00~14:00	
6月21日(火)	13:00~14:00 18:30~19:30	白山公民館
6月22日(水)	13:00~14:00	
6月23日(木)	13:00~14:00 18:30~19:30	有明保健センター
6月24日(金)	13:00~14:00	
6月28日(火)	13:00~14:00	森岳公民館
6月29日(水)	13:00~14:00 18:30~19:30	
6月30日(木)	13:00~14:00	市保健センター
7月1日(金)	13:00~14:00	
7月3日(日)	9:30~10:30	市保健センター
7月5日(火)	9:30~10:30 13:00~14:00	
7月6日(水)	13:00~14:00	安中公民館
7月7日(木)	13:00~14:00	
7月8日(金)	13:00~14:00	杉谷公民館
7月12日(火)	13:00~14:00	
7月13日(水)	13:00~14:00	市農村環境 改善センター
7月14日(木)	13:00~14:00	
7月15日(金)	13:00~14:00	有明保健センター
7月17日(日)	9:30~10:30	
7月19日(火)	13:00~14:00	市保健センター
7月20日(水)	9:30~10:30 13:00~14:00	
7月22日(金)	13:00~14:00	

### ※追加健診

11月11日(金)	13:00~14:00	安中公民館
11月15日(火)	13:00~14:00	森岳公民館
11月16日(水)	13:00~14:00	白山公民館
11月17日(木)	13:00~14:00	有明保健センター
11月18日(金)	13:00~14:00	市保健センター

### ②個別健診

6月1日(水)から平成23年11月30日(水)までに、事前に市内各医療機関へ予約し、受診してください

## 大腸がん検診

近年、がんの中でも男女問わずに増えているのが、大腸がんと肺がんです。

大腸がん検診は、採便した容器を医療機関に提出するだけの負担の少ない検査です。

▼対象者 40歳以上の市民

▼受付期間 6月1日(水)から11月30日(水)まで

▼受付場所 市保健センター、有明保健センター、結核・肺がん検診実施会場、医師会指定医療機関

▼検査費用 600円

※70歳以上の、後期高齢者

医療制度被保険者、市民税非課税世帯の人は無料

## お口の健康まつり

▼とき 6月5日(日) 10時から12時まで

※図画コンクール・優秀園表彰式は12時30分から

▼ところ 市保健センター

▼内容 歯科健診、歯科保健指導、口腔ケア、フッ素塗布、歯磨き教室、歯に

いおやつの展示・実演など

▼問い合わせ先 島原南高歯科医師会(☎3507)

## 麻しん患者が増えています

東京都および神奈川県において、4月中旬から麻しん患者の増加がみられています。

今後、これらの地域を中心に、麻しん患者が増加することが懸念されます。

麻しんは非常に感染力が強く、空気感染や飛沫感染などさまざまな経路で感染し、高熱や発疹が主な症状で、脳炎や肺炎など重篤な合併症を引き起こすこともあります。

発症すると特効薬はなく、ワクチン接種による予防が重要となりますので、予防接種

対象の人(対象者へは通知をしています)で、接種が済んでいない人は、早めに受けるようにしましょう。

## 日本脳炎予防接種について

日本脳炎予防接種については、厚生労働省通知により平成22年4月から第1期の標準的接種期間に該当する人に限り、積極的勧奨(通知)を再開しています。

今回、平成23年3月31日付で省令改正があり、今年度9歳(平成14年4月2日~平成15年4月1日生まれ)および

10歳(平成13年4月2日~平成14年4月1日生まれ)の人に対し、第1期の未接種分について積極的勧奨(通知)を再開することになりましたのでお知らせします。

右記を除く13歳未満の人へは、積極的勧奨は行っておりません。接種を希望する人は、説明書・予診票を渡しますので、市保健センターへ問い合わせてください。

また、2期対象年齢を超えた人(13歳以上)についての対応は、現在未定です。

# 6月 休日の お医者さん 歯医者さん

■ 当番医 診療時間午前9時～午後6時

■ 当番歯科医 診療時間午前9時～正午

日	医療機関	電話番号
5日(日)	林内科医院 津 町	62-6657
	山口外科胃腸科医院 大手原町	62-3200
	太田整形外科 雲仙市国見町	78-5413
12日(日)	朝永歯科医院 雲仙市吾妻町	38-3030
	内田医院 白山町	62-7733
	西村クリニック 下川尻町	62-0888
19日(日)	松本内科医院 雲仙市国見町	65-3333
	ねぎ歯科医院 雲仙市瑞穂町	77-4182
	たかお循環器科・内科 加美町	62-6300
26日(日)	酒井外科胃腸科医院 宮の町	62-6655
	前田内科胃腸科医院 雲仙市瑞穂町	77-3089
	瑞穂歯科医院 雲仙市瑞穂町	77-3770
	貴田病院 有明町大三東	68-0040
	稲田整形外科医院 片 町	62-6355
	よこた医院 雲仙市瑞穂町	77-2000
	堺歯科医院 雲仙市国見町	78-2744

※都合により変更することがあります

## 健康しまばら21

今月のテーマ

6月4日～10日は「歯の衛生週間」です

# 大作戦 健康up

「長崎県歯・口腔の健康づくり推進条例」が昨年6月4日(むし歯予防デー)に施行されました。これは、歯・口腔の健康づくりを通して県民の健康増進に寄与することを目的に制定されたものです。80歳になっても20本以上の自分の歯を保とうという「8020(ハチマルニイマル)運動」が始まって20年が経ち、今では、国民の4人に1人が8020達成者です。8020達成者は健康状態が良好なことが分かってきています。皆さんも、健康で長生きという目標をお口の健康をとおして考えてみてはいかがでしょうか。

今年「歯の衛生週間」の標語は「みがこうよ 未来へ繋げる じょうぶな歯」です。8020財団が行った調査によると、抜歯原因の1位は41・8%が歯周病で、日本の成人の多くが歯周病に罹患し、歯を失う大きな原因となっていることがわかりました。また最近この歯周病は口の中だけではなく、全身に影響を及ぼすことがわかってきました。このように、歯をよく磨いてお口の健康を保つことはとても大切なことです。さらにもうひとつ、忘れてはいけな大切なことは、よく噛んで食べるということです。よく噛んで食べることは、食べ物を飲みこみやすくするだけでなく、食べ物がおいしい

なくなったり、消化・吸収を助けたり、健康に役立つ効果があるといわれています。よく噛むことで、肥満の予防、脳の発達、がん予防も期待できます。そこで、子どもの頃から、よく噛んで食べる習慣を身につけることが大切です。食事もややつに噛みごたえのある食べ物を取り入れましょう。また、よく噛んで食べることは大人になっても大切です。ひとくち30回噛むこと(噛ミング30(カミングサンマル))を目標に、ゆっくりと良く噛む食習慣を身につけましょう。「むし歯」や「歯周病」を予防し、よく噛める歯を保つためには、歯みがきなどのセ

ルフケアに加え歯科医師や歯科衛生士などの専門家によるサポートも重要になってきます。どんなに丁寧にみがいても、残ってしまう汚れがあるものです。少なくとも年に1～2回は歯科医師にチェックしてもらいましょう。一般に、みがき残しが多いところは、①歯と歯ぐきの境目、②奥歯の後ろ側・奥歯のかみ合う面、③前歯の裏側などです。歯ブラシに加えてデンタルフロス(糸ようじ)、歯間ブラシなどの補助清掃用具の活用と、フッ素や殺菌成分が配合された歯磨き剤などを使うことをお勧めします。

### 健康テレホンサービス

TEL 0120-555-203

フリーダイヤルが開設されました

6月	月	突然、気を失う
	火	無料低額診療事業
	水	リンゴ病(伝染性紅斑)
	木	ウインクで黄斑変性を早期発見
	金	歯周病と全身の健康との深い関係②
	土・日	子宮頸がんワクチンが無料化されました

むし歯と歯周病には、なりやすい場所があります。

