

むし歯のない 3歳児

このコーナーでは、町の健康診査で「むし歯のない3歳児」として表彰されたお子さんを紹介します。付き添いの保護者の方には、むし歯ゼロへの取り組みを教えてくださいました。



大場 玲鳳くん

「寝る前にしっかりと仕上げ磨きをしています」



石川 嶺央くん

「寝る前に仕上げ磨きをしています」



菊地 彩ちゃん

「歯ブラシが好きでいつも自分で歯磨きをしています」



千葉 楓真くん

「夜にしっかりと歯磨きをしています」



高橋 実来ちゃん

「ジュースは飲ませないようにして、朝夕の仕上げ磨きをしっかりとしています」

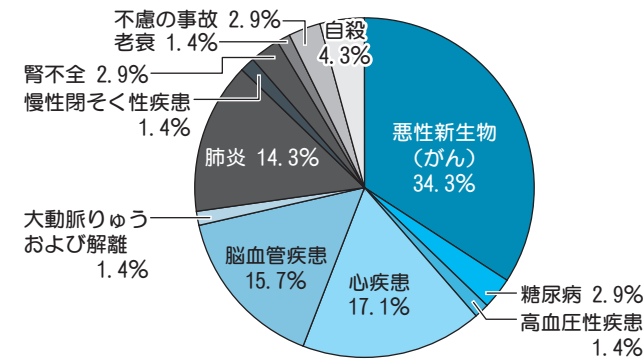
「がん」で打ち勝つために 検診と日常生活の改善で予防

平泉町のがんの現状

日本人の死亡原因は、昭和59年からがんがトップとなりました。県内では、死亡者の3人に1人に当たる年間約4000人ががんで亡くなっています。

左グラフは、平成19年における平泉町での死因別死亡数のグラフです。平泉町では、がん(悪性新生物)で亡くなる方が死亡数全体の約3分の1を占めています。

平成19年平泉町死因別死亡数(19年保健福祉年報より)



がんも生活習慣病のひとつ

がんになる原因には、生活習慣が関係しているといわれます。主な原因としては、たばこやアルコールの摂取、脂肪・塩分の取り過ぎであることが多くの研究結果で分かっています。

一般的ながんの場合、直径1センチほどの初期がんになるまでに、10数年から20年もの年月を要することもあります。従って、長い間の悪い習慣やさまざまな要因が重なることで、がんはゆっくりと育っていきます。

がんを防ぐための12か条

がんを発生・促進させる要因は、日常生活に潜んでいます。逆に日常生活を改善すれば、がんのリスクを低めることができます。これを機会に今までの生活習慣を見直し、がんにかからない体づくりを行いましょう。

◎がんを防ぐための12か条

- バランスの取れた栄養を取る
- 毎日変化のある食生活を送る
- 食べ過ぎを避け、脂肪分の摂取を控える

お酒はほどほどにする
たばこは吸わないようにする
食べ物から適量のビタミンと多めの繊維質を取る
塩分の摂取を控え、熱過ぎるものはさましてから取るようにする
焦げた部分は避ける
かびの生えたものに注意する
日光に当たり過ぎないようにする
適度にスポーツをする
体を清潔にする

検診で早期発見・早期治療

がんを防ぐための12か条などを「一次予防」といいます。しかし、一次予防を行ってもがんになる場合があります。そのため「二次予防」として、がんを早期に見出し、早期に治療することが大切となります。そのためにも「がん検診」を受けることが必要となってきます。

がん検診のメリットは、自覚症状がない早期のうちにごんを発見できるということです。がんが早期発見された場合の5年生存率は胃・大腸・乳・子宮がんで98%となっており、早い時期にごんが発見された患者は5年後も元気に過ごしている割合が高くなっています。

若い時から定期検診の習慣を身に付けるのがベストですが、最低でも30代、または40代から地域や職場の検診を受けるよう心掛けましょう。



楽しく給食試食会

5月22日に平泉保育所で給食試食会を行いました。親子4組子ども5人の参加があり、2歳児の子どもたちと一緒に試食しました。家とは違う雰囲気緊張したり、圧倒されたりしていました。食事の様子を見守る保護者から「はしの持ち方が心配」との相談がありました。

はしを正しく持つには、スプーンを正しく持つことから始まり、下から鉛筆を持つ時のような持ち方ができるようになったら、はしもスムーズに持てるようになります。焦らず、褒めながら、少しずつ進めるようにしましょう。家とは違う雰囲気の中、いつも



保育所のお友達と楽しく給食を試食しました

7月の活動

- 園開放日 毎週水曜日
- のびのび広場 7日(火)
- のびのびクラブ 21日(火)
- いちこクラブ 14日(火)
- びびよ広場 22日(水)

問い合わせ先

子育て支援センター(平泉保育所内) ☎46 2767

日本脳炎予防接種 積極的勧奨の差し控えについて

定期予防接種として行われる日本脳炎予防接種について、従来の「日本脳炎ワクチン」に加えて「乾燥細胞培養日本脳炎ワクチン」が定期の予防接種に用いるワクチンとして追加されました。ただし「乾燥細胞培養日本脳炎ワクチン」は、幼児期に行う定期の第1期予防接種に使用するワクチンとして位置付けられましたが、予防接種の積極的勧奨はしないこととされています。

なお従来使用されている「日本脳炎ワクチン」は、平成17年5月30日に厚生労働省より接種の積極的勧奨を差し控えるよう勧告されています。

いずれも、日本脳炎の流行地域に渡航する方などで、本人や保護者の方が特に予防接種を希望される場合は、保健センターまでお問い合わせください。

問い合わせ先…保健センター ☎46-5571

参加者募集! コツ骨貯筋教室

転倒を予防し、元気な体で生き生きと暮らせるよう、骨を強くし、筋肉の力を付ける運動を中心とした教室を開催します。皆さんのご参加をお待ちしています。

内容	場所	
	保健センター	長島体育館
筋力アップ運動	7月30日(木)	7月23日(木)
水中運動	9月4日(金)	9月4日(金)
玄米ニギニギ体操	10月30日(金)	10月16日(金)
筋力アップ運動	11月12日(木)	11月5日(木)
玄米ニギニギ体操	12月18日(金)	12月10日(木)
玄米ニギニギ体操	1月28日(木)	1月22日(金)

問い合わせ先…保健センター ☎46-5571

平泉町がん検診日程

検診内容	検診日	対象者
乳がん・子宮がん検診	7月9日(木)~11日(土) 9月6日(日)	▷乳がん...40歳以上の偶数年生まれの女性 ▷子宮がん...20歳以上の偶数年生まれの女性
胃がん・腹部超音波検診	8月4日(火)~8日(土) 11月15日(日)	▷胃がん...35歳以上 ▷腹部超音波検診...40歳以上
大腸がん検診	10月27日(火)~29日(木) 11月15日(日)	40歳以上
前立腺がん検診	8月24日(月)~28日(金) 31日(月) 9月27日(日)	50歳以上の男性

早く見つければ、それだけ治療効果を高めることができます。

町では、各種がん検診を実施しています。日程等については、広報紙「防災行政無線」などを確認ください。本年度から乳がん・子宮がん・胃がん・大腸がん・腹部超音波検診については、日曜日にも実施します。お子さん連れの方でも、検診中は職員等がお子さんを見守りますので、安心して受診してください。

早期発見・早期治療のために、定期検診をぜひ受けましょう。