

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から、むし歯ゼロへの取り組みなどをお聞きしました。



鈴木 朝陽くん

「飲み物はお茶や牛乳をあげています」



鈴木 悠心ちゃん

「毎日仕上げ磨きをしています」



千葉 楓菜ちゃん

「仕上げ磨きをしつかりするようにしています」



丸山 絢士くん

「仕上げ磨きを頑張っています」



浅利 結珠ちゃん

「仕上げ磨きを頑張っています」

健康ホットライン

■問い合わせ先 保健センター TEL 46-5571
e-mail:hoken@town.hiraizumi.iwate.jp

がん検診を受けましょう

9月は「がん征圧月間」

日本では、がんが原因で亡くなる人が増え続けており、死因第1位の状態が続いています。日本人が生涯でがんにかかる割合も2人に1人となっています。早期発見・早期治療により日常生活を続けていける可能性も高くなっています。がんから大切な命を守るために、定期的ながん検診を受けましょう。また、検診の結果が「要精密検査」の場合には、病気の早期発見の機会を逃さないためにも、必ず精密検査を受けましょう。

がんを予防するには、日頃の生活習慣が大切です。「がんを防ぐための

| | |
|------|--------------------|
| 第1条 | たばこは吸わない |
| 第2条 | 他人のたばこの煙を避ける |
| 第3条 | お酒はほどほどに |
| 第4条 | バランスの取れた食生活を |
| 第5条 | 塩辛い食品は控えめに |
| 第6条 | 野菜や果物は不足にならないように |
| 第7条 | 適度に運動 |
| 第8条 | 適切な体重維持 |
| 第9条 | ウイルスや細菌の感染予防と治療 |
| 第10条 | 定期的ながん検診を |
| 第11条 | 身体の異常に気が付いたらすぐに受診を |
| 第12条 | 正しいがん情報ががんを知ることから |

新12カ条を参考に健康的な生活を心掛けましょう。(表1)

早期発見につながる検診

近年、若い女性の乳がん、子宮がんが急増しています。がんの多くは高齢になるほど発症のリスクが高くなりますが、女性特有の乳がん、子宮がんは20歳〜40歳代で発症するケースが増えている状況です。

町のここ数年の乳がん検診の結果を見ると50歳〜60歳代でがんが発見される人が多い状況にあります。が、どの世代でも早期発見・早期治療につながるよう検診を受けることをお勧めします。

■乳がん検診

町では、40歳代の女性を対象に乳房X線検査と乳房超音波検査を併用

| 日程 | 受付時間 | 対象行政区 |
|----------------------|-------------|---------------------|
| 9月4日(金) 大腸がん検診のみ | 9:00~11:00 | 11区(県道東側) |
| | 13:00~14:00 | 11区(県道西側) |
| 9月11日(金) | 9:00~10:30 | 14区、15区、16区 |
| | 13:00~14:00 | 17区、18区、19区、20区、21区 |
| 9月18日(金) | 9:00~10:30 | 1区、2区、3区、4区、5区、6区 |
| | 13:00~14:00 | 7区、8区 |
| 9月25日(金) 大腸がん検診のみ | 9:00~11:00 | 指定された日程で受けられない人 |
| | 13:00~14:00 | |
| 9月27日(日) | 9:00~10:30 | 11区(9月4日に受けられない人) |
| | 13:00~14:00 | 9区、10区、12区、13区 |
| 11月28日(土) | 9:00~10:30 | 乳がん検診と併せて受ける人 |
| | 13:00~14:00 | |

※会場はいずれの日程も保健センターで実施

線検査を行います。40歳を過ぎたら2年に1回の定期検診と毎月1回のセルフチェックを欠かさずに行いましょう。

また、乳がん検診は国の方針では40歳以上が対象ですが、町では30歳代の人を対象に乳房超音波検診を実施しています。30歳代でも検診できる機会がありますので若い世代の受診をお勧めします。

■子宮頸がん検診

20歳以上の人を対象に実施しています。検査内容は子宮頸部の細胞をブラシやヘラでこすりとり調べて調べる検査です。初期の子宮頸がんは、自覚症状がありません。20歳を過ぎたら、2年に1回検診を受けましょう。

町の子宮頸がん検診の受診者を年齢別にみると20歳〜40歳代の受診が少ない状況です。病院や職場で受け

| 日程 | 受付時間 | 対象行政区 |
|----------|-------------|-------------------|
| 10月7日(水) | 9:30~10:00 | 14区、15区 |
| | 10:30~10:30 | 16区、17区、18区、19区 |
| | 13:00~14:00 | 11区(県道東側)、20区、21区 |
| 10月8日(木) | 9:30~10:00 | 11区(県道西側) |
| | 10:00~10:30 | 1区、2区、3区 |
| | 13:00~14:00 | 7区、8区 |
| | 9:30~10:00 | 4区、5区、6区 |
| 12月7日(月) | 10:00~10:30 | 9区、10区 |
| | 13:00~14:00 | 12区、13区 |

※会場はいずれの日程も保健センターで実施

る機会がない人は町の検診を受けることをお勧めします。

なお、本年度は新型コロナウイルス感染症防止対策のため、可能な限り対象となっている日程で検診するよう、ご理解とご協力をお願いします。

※感染症防止対策については、個別に配布しました検診案内をご確認ください。

毎週金曜日は大腸がん検診の日

本年度も毎週金曜日を大腸がん検診の日とし、再便容器の回収を行います。便を2日間採り、容器を提出して便の潜血検査を行います。便は提出する日を含む4日前から採ることができ、ご自身の体調に合わせて便を採り、回収日に提出しましょう。

子育ての広場

Family Corner

子育て支援センターで開催されている各活動や子育てに役立つ情報をお届けします。

おやつ作りにチャレンジ

8月ののびのびクラブの活動は、新型コロナウイルス感染症拡大防止のため、中止となりました。自粛生活を余儀なくされる日々が続く、自宅で過ごす事も多いこの時期子どもと一緒におやつ作りにチャレンジしてはいかがでしょうか。残暑の厳しい季節にもびつたり保育所のおやつレシピを参考にしてみてください。

■とろ〜り牛乳寒天!

《材料(4人分)》
▽牛乳 400ミリリットル
▽水 200ミリリットル
▽砂糖 70グラム
(好みで調整してください)
▽バナラエッセンス 少々
▽粉寒天 2.5グラム
▽みかん缶 適量

①牛乳、砂糖、粉寒天、水を鍋に入れ、泡だて器で混ぜゴムベラに

変えて、中火で10分ぐらいで煮溶かす(沸騰させないように)
②火から下ろし、バナラエッセンスを入れて混ぜ合わせる。
③②を容器に入れ、粗熱が取れたら冷蔵庫で冷やし固める。トッピングでみかんを添える。



9月の予定

◎園開放日(園庭のみ)

▽子育て支援センター

毎週月・水・金曜日(幼稚園・保育所の子どもたちも園庭で遊びます。感染予防に各自努めていただきますようお願いいたします。)

◎のびのびクラブ

「二運動会」 15日(火)

▽持ち物

水筒(お茶か水)、タオル、着替えなど

※参加申込期限 14日(月)

◎【みんなの広場】【給食試食会】は、新型コロナウイルス感染症対策のため、中止とさせていただきます。

■問い合わせ先

子育て支援センター(平泉保育所内) ☎46-2767

一関保健所からのお知らせ ■申し込み・問い合わせ先...一関保健所保健課 ☎26-1415

こころの健康相談(事前予約必要)

専門医師が無料で、こころの健康相談に対応します。
■日時...9月3日(木) 13:30~15:30
■場所...一関地区合同庁舎千厩分庁舎

フリースペースひだまり(事前予約必要)

ひきこもりで悩んでいる人が利用できます。
■日時...9月7日(月) 13:30~16:00
■場所...一関市勤労青少年ホーム(一関市田村町)

骨髄バンクドナー登録、血液検査(事前予約必要)

■日時...9月9日(水)、23日(水)
※骨髄バンクドナー登録 9:00~10:00
※血液検査(HIVなど) 10:00~11:30

■場所...一関保健所

■血液検査の種類...▷ HIV抗体検査
▷ 梅毒抗体検査
▷ 肝炎ウイルス検査
▷ クラミジア病原体検査(尿検査)

■検査料金...無料