



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いたします。保護者から、むし歯ゼロへの取り組みなどをお聞きしました。

夜の仕上げ磨きをしっかりやっています。



えんどう みなと 遠藤 湊くん

朝、夜と2回仕上げ磨きをしています。



するが はるか 駿河 悠ちゃん

夜の仕上げ磨きをしています。



あべ りお 阿部 里桜ちゃん

9月は「がん征圧月間」 がん検診を受けましょう

日本人が生涯でがんにかかる割合は2人に1人となっており、早期発見・早期治療により治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、定期的に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。

検診の他にがんを予防するためには、日頃の生活習慣が大切です。「がんを防ぐための新12カ条」を参考に健康的な生活を心がけましょう。【表1】

《早期発見につながる検診》

近年、女性特有の乳がん、子宮がんが急増しており、その中でも20歳〜40歳代で発症するケースが増えています。

検診を受けて早期発見・早期治療につなげましょう。

■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して実施しています。50歳以上の人は乳房X線検査を行います。

表1 がんを防ぐための新12カ条

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

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行いましょう。

また、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、早い時期からの受診をお勧めします。【表2】

■子宮頸がん検診

20歳以上の女性を対象に実施しています。初期の子宮頸がんには、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。

病院や職場で受け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。
※同日、同会場にて骨粗鬆症検診を実施します。【表3】

本年度も新型コロナウイルス感染防止対策に取り組みながら各種検診を実施します。詳しくは各種検診案内をご確認ください。

表2 乳がん・大腸がん検診の日程

期 日	受付時間	対象行政区	実施する健診
9月3日(金)	9:00~10:30	14、15、16区	乳がん検診 大腸がん検診
	13:00~14:00	17、18、19、20、21区	
9月10日(金)	9:00~10:30	1、2、3、4、5、6区	乳がん検診 大腸がん検診
	13:00~14:00	7、8、9区	
9月17日(金)	9:00~10:30	11区(県道西側)	大腸がん検診
	13:00~14:00	11区(県道東側)	
9月24日(金)	9:00~10:30	他の日程で受けられない人	大腸がん検診
	13:00~14:00		
9月26日(日)	9:00~10:30	10、12、13区	乳がん検診 大腸がん検診
	13:00~14:00	11区	
11月28日(日)	9:00~10:30	他の日程で受けられない人	乳がん検診 大腸がん検診
	13:00~14:00		

《毎週金曜日は大腸がん検診の日》

国立がん研究センターの統計による令和元年の部位別死亡者数(全国)では、男性の第3位と女性の第1位が大腸がんとなっています。

町では、毎週金曜日を大腸がん検診の日とし、採便容器の回収を行います。便を2日間採り、便の潜血検査を実施します。便は提出する日を含む4日前から採ることができ、すので、自分の体調に合わせて便を採り、回収日に提出しましょう。

表3 子宮頸がん検診・骨粗しょう症検診の日程

期 日	受付時間	対象行政区
10月7日(木)	9:30~10:30	14、15、16区
	13:00~14:00	17、18、19、20、21区
10月8日(金)	9:30~10:30	1、2、3、4、5、6区
	13:00~14:00	7、8、9区
12月6日(月)	9:30~10:30	10、11区
	13:00~14:00	12、13区

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。

気温の変化に注意しましょう

9月はまだ残暑が厳しく、汗をかきやすい時期です。小さな子は汗をかきやすく、あせもがでやすいので、汗を吸いやすい肌着を着せ、汗をかいたらこまめに着替えをし、沐浴で肌を清潔にしてあげましょう。気温が高い日は、家の中でも熱中症になる場合があるので、冷房や扇風機で温度調整をして、水分補給をするようにしてください。また、屋外と屋内の温度差も体には良くありません。エアコンの低すぎる温度設定は、体調不良の原因にもなります。冷房は、26〜28℃の設定を目安に適度に使い、快適な環境で過ごしましょう。

手作りおもちゃの紹介

手作りおもちゃを作って、お子さんと一緒に遊んでみるのはいかがでしょう？

■フェルトのひも通し
さまざまな形に切ったフェルトの真ん中に穴をあけて、ひもを通して遊びます。



9月の予定

- ◎「みんなの広場」「給食試食会」は、岩手県緊急事態宣言に伴い、新型コロナウイルス感染拡大防止のため中止とします。
- ◎子育て支援センター、長島保育所で毎週行っている「園開放」も休止します。
- 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…①9月2日(木) 13:30~15:30
②10月7日(木) 13:30~15:30
- 場所…①一関地区合同庁舎千厩分庁舎②一関保健所

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などが利用できます。
- 日時…9月6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8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