



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聞きました。

朝・夜の仕上げ磨きをしっかりしています。



さきてんま 佐々木天時 さん

夜の仕上げ磨きをし、歯磨き剤はキシリトール入りを使っています。



たけおか ほだか 竹岡穂高 さん

ジュース類は週末に、平日は牛乳を飲んでます。



あべ ゆづる 阿部優絃 さん

健康♥ホットライン

保健センター ☎46-5571 e-mail:hoken@town.hiraizumi.iwate.jp

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	正しいがん情報でがんを知ることから

がんを予防するためには、日々の生活習慣が大切です。「がん」の検査を受けましょう。がんを予防するためには、日々の生活習慣が大切です。「がん」の検査を受けましょう。

コロナ禍で検診受診を控えていますか？

日本人が生涯でがんにかかる割合は2人に1人となつていますが、早期発見・治療により治る可能性も高くなっています。町は、感染防止対策を講じながら、各種検診を実施しています。早期発見・早期治療につなげ、がんから大切な命を守るため、定期的ながん検診を受けましょう。

《早期発見につなげる検診》

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

■乳がん検診(表2)

町は、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歳以上の女性は乳房X線検査を行います。40歳を過ぎたら2年に1回の検診と毎月1回のセルフチェックを行います。

また、30歳代の女性を対象として、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。

■子宮頸がん検診(表3)

20歳以上の女性を対象に実施しています。初期の子宮頸がんは、自覚症状がありません。20歳を過ぎたら2年に1回は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。

表2 乳がん・大腸がん検診の日程

日程	受付時間	対象行政区	実施する検診
9月1日(木)	9:00~10:30	13~15区	乳がん検診
	13:00~14:00	16~21区	大腸がん検診
9月8日(木)	9:00~10:30	1~5区	乳がん検診
	13:00~14:00	6~8区	大腸がん検診
9月15日(木)	9:00~10:30	11区(旧国道西側)	大腸がん検診
	13:00~14:00	11区(旧国道東側)	大腸がん検診
9月22日(木)	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25日(日)	9:00~10:30	9、10、12区	乳がん検診
	13:00~14:00	11区	大腸がん検診
11月27日(日)	9:00~10:30	他の日程で受けられない人	乳がん検診
	13:00~14:00		大腸がん検診

《木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と、令和2年の部位別死亡者数(全国)では、男性の第3位、女性の第1位が大腸がんとなっています。
今年9月の毎週木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、便の潜血検査を行います。便は提出する日を含み4日前から採ることができ、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5日(水)	9:30~10:30	1~6区
	13:00~14:00	7、8区
10月6日(木)	9:30~10:30	9、10、12区
	13:00~14:00	11区
10月7日(金)	9:30~10:30	13~15区
	13:00~14:00	16~21区

9月は「世界アルツハイマー月間」

国際アルツハイマー病協会は、世界保健機関(WHO)と共同で毎年9月21日を「世界アルツハイマーデー」に制定し、9月を「アルツハイマー月間」として認知症を広く伝える活動を行っています。町は、認知症への理解を深め、安心して暮らすことのできる町づくりを目指した活動の一環で、町学習交流施設「エピカ」で認知症をテーマに特別企画展を開催し、関連の図書や絵本などを集めたコーナーを設置します。この機会にご覧ください。

■問い合わせ先
保健センター ☎46-5571

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。

砂遊びには良い効果が！

子どもたちが夢中に楽しむ砂遊びには、さまざまなメリットがあるといわれています。

- ▽手先が器用になる
砂をすくったり、なぞったり、握ったり、自然と手を動かすことで手先が鍛えられます。
- ▽運動能力がアップ
「立つ」「座る」「進む」「積む」「持つ」「掘る」ことで体のバランス感覚が養えます。
- ▽創造力・想像力を育む
アイデアを形にしようと試行錯誤することで、創造力が高められていきます。

9月の予定

◎みんなの広場「色水・泡遊び」
色の変化や、泡の感触を楽しみましょう。
新型コロナウイルスの感染状況により、内容を変更したり、中止したりすることがあります。

▽協調性や社会性が身に付く
役割分担や道具の貸し借り、順番を守ることを経験し、社会性を身に付けていきます。

▽日時：9月8日(木) 午前10時~11時

▽場所：平泉保育所
▽持ち物
水筒(水、お茶)、帽子、タオル、着替え

▽対象：1歳~在宅児
▽申込期限：9月7日(水)
▽定員：5組

◎園開放

▽子育て支援センター
平日午前9時~午後4時
▽長島保育所(※園庭のみ)
毎週水曜日
午前9時30分~11時

■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1日(木) 13:30~15:30
②10月6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5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14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