

続けるためには、妊産婦を含めて生まれてから亡くなるまでの全てのライフステージで健康な歯を保つことが大切です。ぜひ「8020」を目指してください。

### 胃がん検診 大腸がん検診

がんは日本人の死因の1位です。しかし、現在は早期発見・早期治療で治せるがんも増えてきています。早期のがんは自覚症状がないことが多いため、この機会に胃がん・大腸がん検診を受けましょう。

今年度40歳になる方には無料で検診が受けられるクーポン券をお送りしています。なお、5月に多古中央病院で個別検診を受けられた方は、8月頃に還付手続きの書類を送付いたします。検診受診には、登録が必要です。

#### クーポン券対象者

40歳になる方（昭和52年4月2日～昭和53年4月1日生まれ）

#### 受診方法

ステップ1 登録（登録未済の方は保健センターまで申し込んでください）



### 2014年 がんによる死亡数が多い部位

	1位	2位	3位	4位	5位
男性	肺	胃	大腸	肝臓	膵臓
女性	大腸	肺	胃	膵臓	乳房
男女計	肺	大腸	胃	膵臓	肝臓

ステップ2 問診票が届く  
ステップ3 検診を受ける  
(クーポン券がある方は提出)  
**注意**  
・芝山町では毎年検診が受けられます。無料クーポンは今回のみで来年以降は交付されません。  
・自覚症状がある方や治療中の方は、検診ではなく医療の対象になります。このクーポン券は経過観察中の方にも対象年齢の方全員に送付していますが、医療機関を受診ください。

### 検診日程と検診会場

	胃がん検診	大腸がん検診
対象	40歳以上（昭和53年4月1日以前に生まれた方）	
検診内容	自覚症状の確認 胃のレントゲン撮影（バリウム）	便潜血検査 （自宅で便を2日間採取し提出）
自己負担金	1,200円 （本来なら検診費約5,600円がかかります）	500円 （本来なら検診費約1,500円がかかります）
	※がん検診は高価な検診です。町で実施する検診は、補助が受けられるので自己負担金が安く済みます。クーポン券を送付された方は無料となります。	
日程	6月22日(木)、23日(金)、24日(土)、25日(日)、26日(月)	容器配布 胃がん検診時および7月中 検体回収期間 7月12日(水)から8月4日(金)
時間	午前8時～11時	午前8時30分～午後5時15分
場所	保健センター	保健センターまたは住民健診会場

【注意】 無料クーポンが使えるのは町が実施する検診のみです。

# 健康の知恵袋 保健センター事業のご案内

保健センターでは、皆さまの健康づくりをお手伝いするさまざまな事業を行っています。ぜひご利用ください。

保健センター  
☎ 77 - 1891 Fax 77 - 1970  
✉ hoken-c@town.shibayama.lg.jp

## 忙しいママのための 簡単料理 らくらくママクッキング

ママ同士、おしゃべりしながら楽しくお料理しませんか。簡単でバランスのよいメニューを紹介いたします。

■対象者 子育て中の母親

■開催日 6月29日(木)

■時間 午前10時～午後1時30分

■場所 福祉センター「やすらぎの里」

■内容 かんたんクッキング

■参加費 2000円

■定員 16人

■締切り 6月20日(火)

■その他 希望により託児を行います。

## 検査受診で早期発見 肝炎ウイルス検診

肝硬変や肝がんへ進行する可能性があるB型・C型肝炎を早期発見するために、肝炎ウイルス検査を実施しています。これまで検査を受けたことのない方は、この機会に肝炎ウイルス検査の受診をおすすめします。

■対象者 40歳以上で過去に肝炎ウイルス検診を受けたこと

がない方

■内容 問診、血液検査（HBS抗原検査、HCV抗体検査）

■料金 無料

■実施場所 町内の医療機関（原田医院、みどりの森クリニック、高根病院）での個別検診

■実施期間 5月～12月

■受診方法 右記医療機関へ電話で予約申込みの上、受診券を持って受診していただきます。

※40歳、45歳、50歳、55歳、60歳、65歳、70歳、75歳の方で過去に受けた記録の無い方には受診券を郵送しました。40歳以上の方で検査を希望される方は受診券を送付いたしますので、保健センターまでご連絡ください。

## 健康も楽しい食事も いい歯から 歯と口の健康週間

6月4日～10日は歯と口の健康週間です。歯とお口の健康づくりに積極的に取り組みましょう。

◆むし歯ができる3つの条件  
むし歯というのは、口の中の

むし歯菌（ミュータンス菌）が、糖分を利用してプラーク（歯垢）をつくり、プラークを付けたままの時間が長いと、そこに細菌が集まって歯のエナメル質を溶かす酸をつくることでできています。

芝山町では、1日に3回以上甘いお菓子や飲み物を食べたり飲んだりしている子どもの割合は、1歳6カ月児健診では、2割、2歳児と3歳児では3割近くなり、県平均を上回っています。

甘いお菓子やジュースを食べたり飲んだりする回数を減らすことと、毎日の仕上げみがきでむし歯を防ぎましょう。

◆8020運動（いつまでもおいしいものを食べ続けるための元気な歯は、日々の手入れから）

8020運動とは、「80歳になっても20本以上自分の歯を保持しよう」という運動です。20本以上の歯があれば、食生活にほぼ満足することができると言われています。そのため、「生涯、自分の歯で食べる楽しみを味わえるように」との願いを込めてこの運動が始まりました。楽しく充実した食生活を送り