

保健センターからの お知らせ

こども保健課 保健衛生係 ☎ 77-1891

住民健診の予約が はじまります

1. 案内はがきが届く

健診対象者の方へ5月下旬から順次案内はがきを送付します。

注意

・各個人によって、受診可能な健診（検診）が異なります。
案内はがきは、肺がん検診・前立腺がん検診・特定健診・後期高齢者健診のいずれかが、受診対象の方にお送りいたします。

2. がん検診・健康診査を予約する
どちらかの方法で予約してください。

①電話予約
あらかじめ希望日時をご検討いただき、保健センターまで電話で予約ください。
②オンライン予約
『しばっこ保健ナビ予約サービス』よりオンライン予約が可能となりました。



▲しばっこ保健ナビ
予約サービス

注意

・予約状況によっては、ご希望に添えない場合があります。
・オンライン予約では、会員登録された方のみが予約する事が出来ます。
お1人のメールアドレスで複数人の予約はできません。

申し込み期間

案内はがき到着後から、7月31日(木)午後5時まで

3. 受診票が届く

予約された方には、8月下旬に受診可能な健診（検診）の受診票を郵送します。

予約された日時や注意事項も同封しています。予約日時や注意事項をよく確認してください。

希望される健診（検診）の受診票が届かない場合は、予約日前日までに保健センターまでご連絡ください。

4. 受診する

予約された日時に、健診会場にお越しください。

受診を希望される健診（検診）の受診票を記入し、必ずご持参ください。

5. 結果が届く

10月下旬に、受診された健診（検診）の結果が自宅に郵送されます。精密検査となった方は、医療機関を受診してください。

特定保健指導の対象となった方は、特定保健指導を受け、生活習慣を見直しましょう。

献血にご協力ください

千葉県赤十字血液センターの移動献血車が来庁します。

■開催日 6月19日(木)

■時間

午前10時～11時45分
午後1時～2時

■会場 役場南庁舎

■ネット予約

「ラブラッド」にご登録いただき、会員サイトの予約画面から予約登録を行ってください。



★ラブラッドのアプリ
ができました。詳しく
はラブラッドで検索。

■電話予約 予約受付フリーダイヤル0120-8921760
（平日の午前9時～午後5時）
にご連絡ください。

■その他 ご予約されてご来場いただいた方を優先してご案内します。

6月は『食育月間』です

■みんなで楽しく食べよう

家族や仲間と、会話を楽しみながら食べる食事で、心も体も元気にしましょう。

■朝ご飯を食べよう

朝食を食べて生活リズムを整え、健康的な生活習慣につなげましょう。

■バランスよく食べよう

主食・主菜・副菜を組み合わせた食事で、バランスの良い食生活につなげましょう。

また、減塩や野菜・果物摂取にも努めましょう。

■太りすぎない・やせすぎない
適正体重の維持や減塩に努めて、生活習慣病を予防しましょう。

■よくかんで食べよう

口腔機能が十分に発達し維持されることが重要ですので、よくかんでおいしく安全に食べましょう。

■手を洗おう

食品の安全性などについての基礎的な知識をもち、自ら判断し、行動する力を養いましょう。

■災害にそなえよう

いつ起こるかも知れない災害を意識し、非常時のための食料品を備蓄しておきましょう。

■食べ残しをなくそう

持続可能な社会を達成するため、環境に配慮した農林水産物・食品を購入したり、食品ロスの削減を進めたりしましょう。

■産地を応援しよう

地域でとれた農林水産物や被災地食品などを消費することで、食を支える農林水産業や地域経済の活性化、環境負荷の低減につなげましょう。

■食・農の体験をしよう

農林漁業を体験して、食や農林水産業への理解を深めましょう。

■和食文化を伝えよう

地域の郷土料理や伝統料理などの食文化を大切にして、次の世代への継承を図りましょう。

■食育を推進しよう

生涯にわたって心も身体も健

康で、質の高い生活を送るために「食」について考え、食育の取組を推進しましょう。

「歯と口の健康週間」

「6(む)4(し)」にちなんで「むし歯予防デー」としていた6月4日からの1週間を「歯と口の健康週間」としています。

正しい歯みがきを毎日することとは歯とお口の健康だけではなく、全身の健康を保つことにもつながります。30歳以上の成人の約80%は歯周病にかかっているといわれています。

歯周病になると歯ぐきや歯を支える骨などが溶けてしまい歯を抜かなければならなくなってしまう。

歯周病を予防するためにも、毎日のブラッシングや専門的な歯のクリーニングなどのメンテナンスを定期的に行うことが大切です。

歯周病のセルフチェック

【全体】

1. 口臭を指摘された・自分で気になる
2. 朝起きたら口の中がネバネバする
3. 歯みがき後に、毛先に血がついたり、すすいだ水に血

が混じることがある

【歯肉の症状】

4. 歯肉が赤く腫れてきた
5. 歯肉が下がりが、歯が長くなってきた気がする
6. 歯肉を押すと血や膿が出る

【歯の症状】

7. 歯と歯の間に物が詰まりやすい
8. 歯が浮いたような気がする
9. 歯並びが変わった気がする
10. 歯が揺れている気がする

【判定】

■チェックが1～3個の場合
歯周病の可能性があるため、軽度のうちに治療を受けましょう。

■チェックが4～5個以上の場合
中等度以上に歯周病が進行している可能性があります。早期に歯周病の治療を受けましょう。

■チェックが無い場合

チェックがない場合でも無症状で歯周病が進行することがあるため1年に1回は歯科検診を受けましょう。

熱中症を予防しよう

熱くなり始めの今から、熱中症を予防する6つの声かけを実践しましょう。

■飲み物を持ち歩こう

熱中症予防には水分補給が肝心です。いつでもどこでも水分

補給ができるように、飲み物を持ち歩きましょう。

■休息をとろう

疲れているときは熱中症にかかりやすいので、休息をとるようにしましょう。寝苦しい夜は、空気の通りをよくしたり、通気性の良い寝具を使うなどして、ぐっすり眠れる工夫をしましょう。

■栄養をとろう

きちんと食事をとることも熱中症予防になります。バランスよく食べること、朝ごはんをしっかり食べることも大切です。

■声をかけ合おう

熱中症予防には、家族やご近所同士で声をかけ合うことも大切です。地域全体で声をかけ合いながら、熱中症予防に取り組みましょう。

■温度に気をくばろう

今いるところの温度、これから行くところの温度を温度計や天気予報で知るようにならう。暑くなりすぎていたら、日陰をつくったり、エアコンなどを使って適度に気温を下げましょう。

■ひと涼みしよう

暑さや疲れを感じたら、その日の体調を考慮して無理せず、ひと涼みしましょう。