

お知らせ

トピックス

ラウンジ

りばらん

シリーズ

子育て

保健

情報館

ゼロカーボン

高齢者サロン

休日当番医・無料相談ほか

市長の手控え帖

## ■子宮頸がん検診・骨粗しょう症検診(集団)

子宮頸がん検診の対象は、20歳以上の女性で、前年度に市の集団・個別検診または妊婦健診で子宮頸がん検診を受けていない方です。

また、骨粗しょう症検診の対象は、今年度中に40・45・50・55・60・65・70歳を迎える女性の方です。

集団検診を希望する方は、電話、WEBもしくは中央保健センター窓口で予約してください。

●会場 中央保健センター（北中川原）

●検診日 11月21日(月)、12月7日(水)、1月16日(月)

●受付時間 ①午前9時～10時30分  
②午後1時～2時

※予約可能な日程のみ記載しています。定員になり次第締め切ります。

※子宮頸がん検診は個別検診も実施しています。直接実施医療機関に予約してください。今年度21歳になる方には、無料クーポン券を発行します。



WEB予約



無料クーポン券

## ■歯科検診を受けましょう～歯周病予防～

歯科検診を受けることで、虫歯だけでなく歯周病の予防や早期発見・早期治療につなげることができ、特に歯周病は目に見えず、発見が遅れることにより大切な歯を失うこともありますので、定期的に歯科検診を受けて予防や治療に努めましょう。



### 《歯周病予防が大切な理由》

歯周病とは、悪玉細菌が出す毒素によって歯茎や骨が破壊される病気です。

歯周病は年齢とともに有病率が高くなり、45歳以上では歯周ポケットが正常より深くなってしまった人の割合が過半数を超えています（厚生労働省e-ヘルスネットより）。

その他にも次のような疾患の発症・悪化の要因になります。

#### ▷生活習慣病

糖尿病や動脈硬化、肝機能の悪化につながります。

#### ▷誤えん性肺炎

歯周病菌が肺などに入り、肺炎を引き起こします。令和2年度は、死因の第6位でした。

（厚生労働省ホームページより）

#### ▷周産期トラブル

歯周病菌が胎盤を介して胎児に感染し、低体重児の出産や早産につながります。



市ホームページ

## ■骨粗しょう症を予防しましょう

骨粗しょう症は、骨がもろくなることで骨折しやすい状態になる病気です。脚の付け根を骨折すると寝たきりになり、要介護になるリスクが高まります。

### 《骨粗しょう症の原因》

骨粗しょう症の要因は女性であること、加齢、遺伝、ホルモンなど、取り除けないものも多いです。

一方で、偏った食生活、日照不足、痩せすぎ、喫煙・飲酒など、取り除ける原因もあります。

### 《骨粗しょう症や骨折の予防方法》

①カルシウム、たんぱく質、ビタミンD、ビタミンKを意識してとる。

②体重コントロールをする（痩せすぎも太りすぎもよくありません）。

③1日15分の日光浴をする。

④適度な運動を行う。

⑤禁煙する。

⑥診断されたら治療を受ける。



## ■新しい生活様式における熱中症予防

マスクをつけると、体に熱がこもりやすくなる、喉の渇きを感じにくくなるなど、熱中症のリスクが高まります。

屋外で周囲の人と十分に距離が取れる場合は、マスクを外しましょう。マスク着用時は激しい運動を避け、喉が渇いていなくてもこまめに水分補給をしましょう。

少しでも体調が悪くなったら、速やかに涼しい場所に移動することが、熱中症予防に有効です。

詳しくは、県のホームページをご覧ください。



県ホームページ

## 9月のいきいき健康チャレンジ相談会

実施日	時間	会場	対象年齢
7日(水)	9:30～	大信保健センター	40歳以上
12日(月)	13:30～	中央保健センター	75歳以上
14日(水)	9:30～	東保健センター	40歳以上
21日(水)	13:30～	アナビースポーツプラザ	40～70歳
30日(金)	9:30～	表郷公民館	40歳以上

【健康ポイント事業】50ポイント 1回/月