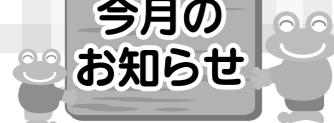


今月の
お知らせ

健康

ト

ピ

ュ

ク

ヌ

さわやか

子宮頸がん・乳がん検診、 8月の集団検診のお知らせ

～今、増えている女性のがん。自分と自分の大切な人の未来のために～



検 診 日 子宮頸・乳・大腸がん検診 8月17日(金)

8月の集団検診 8月18日(土)
(特定健診、肺・胃・大腸・子宮頸・乳がん検診、
エキノコックス検査、肝炎検査)

検 診 会 場 ふれあいホール（総合体育館となり）

申込み方法 検診受付専用電話 ☎34-2022 平日8時30分～17時



※その他、郵便やFAX、インターネットでも申込みが可能です。
詳しくは、広報4月号折込みチラシをご覧ください。チラシは交流セ
ンターみらい・総合体育館・茂尻支所・平岸連絡所・市役所健康づくり
推進係窓口にありますので、ご利用ください(コピー可)。

申込み締切り 7月17日(火)まで

※申込み締切り後はご相談ください



検診の種類	検診の内容	対象	検診料金	受診間隔
特定健診	身体計測、血圧測定、 血液検査、尿検査、 診察など	40歳以上の赤平市国保	無料 (要:受診券)	年1回
		赤平市後期高齢者医療		
		生活保護受給者		
		20～39歳		
肺がん検診	胸部レントゲン検査	30歳以上の方	各500円	2年に1回
胃がん検診	胃バリウム検査			
大腸がん検診	便潜血検査(2日間)			
子宮頸がん 検診	子宮頸部細胞診	20歳以上の女性 昨年の受診者は受けられません		
乳がん検診	マンモグラフィのみ	40歳以上の女性 昨年の受診者は受けられません		
エキノコックス 検査	血液検査	小学校3年生以上	300円	5年に1回
肝炎検査	血液検査	40歳以上の方で過去に 肝炎検査を受けていない人	500円	1回のみ

6月4日～10日は 歯と口の健康週間

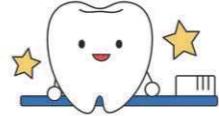
今年の標語は…

「のばそうよ 健康寿命 歯みがきで」

お口の清潔は、全身のさまざまな病気
(心臓病・糖尿病・脳卒中・肺炎・動脈硬化・
早産・骨粗しょう症)の予防になります。

窒息を防ぎ、認知症を予防するために
もよく噛んで食べ、お口の機能を保つこ
とが大切です。

歯みがきは、朝・昼・晩3回行い(歯間ブ
ラシやデンタルフロスも使用する)、3～
6ヶ月おきに歯科医院で歯のクリーニン
グをしましょう。



朝・昼・夕食はよく噛もう！
だ液の分泌がよくなり、お口の乾燥を防ぎます。

入れ歯のお手入れを忘れずに！
細菌の温床にしないため、1日1回は入れ歯
をはずしてよく洗いましょう。

うがいの水は少しだけOK！
歯みがきあとのがいは、少量のお水で大丈夫です。

笑顔や会話もお口の運動！
お口の開け閉めは運動になり、お口の機能が
アップします。

大きなあくびと深呼吸！
お口や頬の周りの血液循環がよくなります。

熱中症は予防が大切です

～本格的に暑くなる前に気をつけましょう～

①暑さをさける

◎室内

- ・扇風機やエアコンを使う。
- ・カーテン、すだれ、ブラインド。
- ・室温に気をつける。

◎体に熱をためない

- ・通気性がよく、吸湿性・速乾性のある
衣服にする。
- ・保冷剤、氷、冷たいタオルなどで体を
冷やす。

◎外出時

- ・日傘や帽子を着用。
- ・日陰を利用、こまめな休憩。
- ・暑い日は昼間の外出を控える。



熱中症の発生は、6月くらいに突然気温が
上昇した日など、体が暑さに慣れていない
ときに起こりやすいので、注意が必要です。

元気がみつかるところ
「ほらんカフェ」

「工房赤平虹の架け橋」の通所者がカフェスタッフをつとめてお
り、誰もが気軽に参加できるコミュニティカフェです。手づくり
スイーツを味わいながら健康について楽しくお話ししませんか。

日 時 6月14日(木) 14:00～16:00

場 所 あかびら市立病院 かあさん食堂「ほらん亭」

テ マ 「体成分測定～自分を知って生活改善～」