婦人科検診のご案内

思っていませんか? がん検診は関係ない!」 そ

が特徴です。 染や女性ホルモンが関係 子宮頸がんや乳がんは、 他のがんと違い若い世代に多いの でしているたっかんが

受けることが「がんで命を落とさない 乳がんは2年に1度、 有効であり、子宮頸がんは年に1度、 ための特効薬」と言われています。 がんの早期発見には、 定期的に検診を 検診がとて

【婦人科検診の内容】

子宮頸がん検診

ります。特に子宮頸がんは、20~30代にできる「子宮頸がん」の2種類があできる「子宮体がん」と子宮の入り口子宮がんには、子宮の奥側、体部に の若年層がなりやすいがんです。

期の段階では自覚症状がないため、きな影響はないと言われています。 90%以上が治癒し、 診を受けることがとても重要です。 ただ、 早期のうちに治療すれば、 妊娠や出産にも大 早 検

子宮全体と卵巣・卵管 こすりとる細胞診を で子宮頸部の細胞を 視診・内診、 などをチェックする 子宮頸がん検診で ①問診、②医師が ③ 綿 棒

乳がん検診

こりなどを確認する視触診、 乳がん検診では、①問診、②胸よる死亡原因の1位になっていま傾向にあり、30~44歳の女性でが 最も多く発生しています。 けてできる乳腺のがんで、 乳がんは、 女性ホルモンの刺激 近年、 40代後

集団検診のお知らせ

〇期日:平成27年7月25日

子宮頸がん検診

乳がん検診 細胞診:1500円 エコー -検査:1000円

★婦人科検診をはじめましょう★

〇場所:新冠町保健センター 平成28年2月20日 $\widehat{\pm}$

費用

しくはお問い合わせくださ 40歳以上の女性(2年に

●問い合わせ

4 6 4

真)をセットで行います。 グラフィー(乳房専用レントゲ

対象 20歳以上の女性

対象

でも検診を受診することができま 新ひだか町や苫小牧市などの医療 以上の方は無料で受診できます。 無料クーポン券をお持ちの方、 50歳以上の方:1500 00歳未満の方:2000

保健福祉課保健福祉グループ健康推

T																
	7月										6月					
25 日 (土)	24 日 (金)	22 日 (水)	15 日 (水)	13 日 (月)			9 日 (木)	8 日 (水)	6 日 (月)	23 日 (火)		17 日 (水)	13 日 (土)	12 日 (金)	月日	健
13 12 10 8 受 時時時付 30 30 00 30 分分分分 ~ ~ ~	13 日 時 15 30 11 00 時分 時分 00 ~ 30 ~ 分	時	10 時 12 00 時 分 分	13 時 30 時 00 分	13 時 00 分 ~	10 时 00 分 分 分	13時00分~	10 时 12 00 时 分 分	14 15 00 時 00 分	13 時 00 分 ~	9時45分~	13 受付 00 分~	分分分	8 7 6 受 時時付 30 30 30 分分分 〈 〈	時間	康力
婦人科検診	- 脳の元気アップ教室	お喜楽おたっしゃ塾	お喜楽おたつしゃ塾	脳の元気アップ教室	フツ素塗布	脳の元気アップ教室	BCG予防接種	お喜楽おたっしゃ塾	健康相談・介護相談	3歳児健康診査	健康診査12ヶ月児	フッ素塗布	前立腺がん検診	肺がん検診 特定健診	事業名	レンダー
保健センター	泉生活館	保健センター	保健センター	古岸生活館	保健センター	改善センター	保健センター	保健センター	節婦憩いの家	保健センター		保健センター	保健センター		場所	•

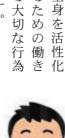
お口もからだも健康に プロジェクト

よく噛んで、

事ですが、働きはそれだけではありません。 やすくし、 すくし、胃の消化を助けるのが大きな仕噛むことは、食べ物を小さくして飲み込み日々繰り返される「噛む」という動作。

させるための働きは、全身を活性化 をする大切な行為

噛むという行為



なのです ①脳のはたらきを活性化

を高めることができ、 化させます。 高めることができ、脳のはたらきを活性口を動かすと脳の広範囲に効率よく血流

という部分が活性化することがわかってい噛むことで、新しい記憶を取り込む海馬 噛むことで、

②記憶力がアップ

ます。

ロトニン神経を活性化させ、 ③心身がリラックス リラックスできます 1トニン神経を活性化させ、緊張がとれて噛むことで、精神のバランスを整えるセ

④歯周病やむし歯を予防 口の中の洗浄を担うだ液の分泌が促進さ 歯周病やむし歯の予防になります

⑤生活習慣病を予防

⑥ダイエットをあと押し 生活習慣病を引き起こす危険があります。 食になりがちです。また、過食による肥満は、 よく噛まずに食べると満腹感が得られず過

食べ物を噛み始めると、

神経性ヒスタミ

中しています。 ⑦フェイスラインをシェイプ ヒスタミンが食べすぎを防ぎ、 をあと押ししてくれます。 ンという物質が大量に作られます 顔の筋肉のおよそ7割は口のまわりに集 頬やあご、首などのフェイスラよす。噛むことで口の周りの筋肉 脂肪の燃焼ます。神経性

★ガム・噛む

インを引き締め、

肌にハリをもたせます。

を刺激し、

ます。噛む回数が少なくなっている現代人み砕かなくても食べられる食品が増えてい現代は、食べ物の加工技術が発達し、か にとって、噛むことは有効な健康法です。 そこでおすすめしたいのが 「ガム」です。

てみてはいかがでしょうか?の中に取り入れて、上手にか 平均550回噛むといわれています。 の食事の前後にガムを噛むなど、 「ガム」は味がなくなって捨てるまでに、 上手にかしこく利用 日常生活 1 口

【ガムのおすすめ利用法】

①1回の食事の前後に、 噛みましょう。 味が無くなるまで

として、

「お喜楽

は、介護予防教室

☆おたっしゃ塾」

保健福祉課保健福祉グル ③噛むときは左右の奥歯で均等に噛むよう②ガムはキシリトールガムがおすすめです ・プ健康推進係

書などで案内

町政事務委託文

ください。

ご参 しま

3 0 1

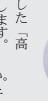
介質ワンポイントアドバイス や健康教育などで、 食事、 口腔機能、

食食べられていました。食べられていない食事に関しては、9割近くの方が1日3に必要な動作に関してお聞きしました。 などの理由で、約3割の方が「固いものが口に関しては「入れ歯が合わなくなった」 活ができていない傾向がありました。 方は、起床時間が遅いなど、規則正しい

また、7月から また、7月から を目指した取り組みを行ってい 食べにくくなった」と答えています。 を抱える女性が多いことが分かりました。 この結果をふまえながら、 また、トイレに関しては、尿漏れの悩み 栄養や口腔機能の改善 介護予防教室 いきたい と考

お喜楽☆おたっしゃ塾の様子

●保健福祉課保健福祉グループ介護支援係 0146・47・2113 (直通)



「高齢者ニーズ調査の結果②」 介護支援係からのお知らせ

先月に引き続き、 昨年8月に実施した

【質問項目② 日常生活について】 齢者ニーズ調査」の結果をお知らせします。 トイレなど、

日常生活 生 が 介護のことは、お気軽にご相談ください。

