

# 保健 だより



保健福祉課 保健係 ☎ 585-2783  
E-mail:hoken@town.kunimi.fukushima.jp

## 総合検診がはじまります!!

平成27年度の総合検診は6月3日から5日、8日から13日、15日から16日(延べ11日間)に実施します。詳細につきましては、検診が近くなりましたら「総合検診のお知らせ」を各戸に配布します。

検診名	対象者	留意点
①胸部レントゲン検診	40歳以上の方	①～⑥の検診：先に実施しました「健康管理世帯調査台帳」で町の検診を希望した方に受診録等を配布します。 ⑦の検診：検診会場で希望を伺います。詳細は「総合検診のお知らせ」でご案内します。
②健康診査	受診日に満75歳(※)以上の方(後期高齢者医療制度加入者)	
③胃がん検診	40歳以上の方	
④大腸がん検診	40歳以上の方	
⑤前立腺がん検診	50歳以上の男性	
⑥骨粗鬆症検診	40・45・50・55・60・65・70歳の女性	
⑦肝炎検査	40歳以上の方で今まで肝炎検査未受診の方	
⑧特定健康診査(特定健診)	40～75歳未満の方(受診日に満74歳までの方)(国見町国民健康保険加入者)	国見町国民健康保険加入の対象年齢の方には町から受診録等を配布します。

※65～74歳の方で後期高齢者医療制度加入者も含まれます。

①～⑦の検診は町が住民に対して(②の健康診査は県広域連合より町に委託されて)実施しますが、⑧の特定健診は各医療保険者がその保険の加入者に対して実施します。(保険証でご自身の加入している医療保険者を確認願います。)

なお、社会保険加入者の方(被扶養者のみ)も町で実施する健診会場に『保険証』と医療保険者が発行する『受診券』を持参することで、受診できる場合もありますので各医療保険者からのお知らせ等でご確認ください。

## いのちを救う 愛の献血に ご協力を!!



5月26日(木)は  
国見町の献血の日です

### 【1号車】

実施場所	受付時間
観月台文化センター前	午前9時から午前11時
(株)大岩マシナリー 国見事業所前	正午から午後1時
一心堂薬局前	午後2時30分から午後3時30分
福島信用金庫 国見支店前	午後4時から午後5時

### 【2号車】

実施場所	受付時間
八巻石材工業(株)国見工場前	午前9時から午前11時
(株)大岩マシナリー 国見事業所前	正午から午後1時
(株)福梁製作所前	午後2時30分から午後3時30分
清水製作所(株)福島工場前	午後4時から午後5時

## \*\*\*ニコニコ相談会\*\*\*

対象者	実施日	実施時間	会場
国見町在住の妊婦 国見町在住の乳幼児及びその保護者	7月1日(水)	午前10時から 午前11時30分	子育て支援センター (藤田保育所内)

【実施内容】 身体計測、栄養相談、子育て相談等について保健師、栄養士がお待ちしております。  
《持参するもの》 母子健康手帳、お子さんの飲み物(水筒にいれて)を忘れずに!  
《申し込み方法》 前日まで保健福祉課または藤田保育所(☎585-2374)に電話でお申し込みください。

## \*\*\*乳児健診\*\*\*

該当児	実施日	受付時間	会場
・3か月児(平成27年3月生まれ) ・9か月児(平成26年9月生まれ)	7月30日(金)	午後1時15分から 午後1時45分	観月台文化センター 第1和室

【健診内容】 医師の指導、身体測定、調乳、離乳、予防接種などについて  
9か月児は、歯科衛生士による歯に関するお話も予定しています。  
《持参するもの》 母子健康手帳を忘れずに!

## 歯と口の健康週間

### 『おくりたい 未来の自分に きれいな歯』

6月4日から10日までは、「歯と口の健康週間」です。

厚生労働省と日本歯科医師会では「8020(ハチマルニイマル)運動」を行っています。町においても県歯科医師会から認定された方を表彰します。(詳細については後日回覧でお知らせいたします。)この機会に「口の中の健康」を見直してみたいはいかがでしょうか。

### 『8020(ハチマルニイマル)運動とは?』

生涯を通じて自分の歯で食べる楽しみを味わえることを目標にした、歯の健康づくりのための運動です。年齢や食べ物の種類を問わず「噛む」ためには20本必要といわれており、「80歳で20本の歯」と具体的に数値化した名称になっています。



## 健康コラム

<歯と口の健康を守る3つのポイント>

1. 眠る前には必ず歯の手入れを  
夕食から朝食までが一番食間が開き、口内細菌が繁殖します。寝る前には必ず歯を磨きましょう。1本ずつ上から下、左から右など順番に丁寧に磨いて、磨き残しをなくしましょう。
2. 定期的に歯医者さんへ  
歯の手入れと合わせて重要なのは定期的な歯と口のチェック。半年から1年に1回は歯医者さんに口と歯の状態を診てもらうことが大切です。
3. かむことを意識する  
よく「かむ」ことは消化に役立つだけでなく、脳に刺激を与え、認知症予防につながるといわれています。食事の際はよくかみ、ときには歯ごたえのあるものも食べましょう。

