

さわやか健康センターだより

さわやか健康センターだより内の申し込み・問い合わせ・予約は下記にお問い合わせください。

さわやか健康センター
子ども家庭支援センター共通

TEL 5-1856 FAX 5-1857

メールアドレス

さわやか健康センター kenkou@nijijima.com

子ども家庭支援センター kodomo@nijijima.com

育児学級「カラージュ作り」

臨床心理士を招いて、「子育て」をテーマにカラージュ作りを行います。事前申し込みは不要ですので、お気軽にご参加ください。

▼新島地区

【とき】 6月24日(水) 10時～11時

【場所】 さわやか健康センター

※式根島地区の方もご参加ください。

▼式根島地区

【とき】 6月23日(火) 9時30分～10時30分

【場所】 開発総合センター

※新島地区の方もご参加ください。

【対象者】 未就園児とその保護者、育児ボランティア、地域の方

【持ち物】 カラージュ作りに使用する雑誌の切り抜き等

【講師】 谷田征子(臨床心理士・お茶の水女子大学人間発達科学研究所特任講師)

式根島地区はつらつ教室実施場所変更のお知らせ

6月26日(金)の、はつらつ教室は、場所を変更して実施します。

【とき】 13時15分～14時45分

【場所】 式根島福祉センター(式根島支所2階)

【内容】 筋力トレーニング・音楽に合わせた体操レクレーションゲームを使った認知症予防

※参加・見学を希望される方も随時募集しております。

結核・肺がん検診を受診しましょう! (予約不要)

▼新島地区

【とき】 6月8日(月)～10日(水)

【時間】 午後1時～3時

【場所】 本村診療所

▼式根島地区

【とき】 6月22日(月)、23日(火)

【時間】 午後1時～3時

【場所】 式根島診療所

【内容】

(1) 結核検診、胸部レントゲン撮影 無料

(2) 肺がん検診、胸部レントゲン撮影・喀痰検査(希望者のみ) 料金1,000円

★喀痰容器の配布について

式根島・本村・若郷地区の皆さんには、検診日に容器を配布します。後日、本村地区は健康センター、若郷地区は若郷支所へ、式根島地区は式根島支所へお持ち下さい。

<日本人の死亡数が多いがんの部位>

	1位	2位	3位	4位	5位
全数	肺	胃	大腸	膵臓	肝臓
男性	肺	胃	大腸	肝臓	膵臓
女性	大腸	肺	胃	膵臓	乳房

(2013年人口動態統計によるがん死亡データより)

日本人の死因の1位は「がん」で、2人に1人が「がん」になると言われています。その中でも、肺がんは日本人のがんによる死亡原因のトップと

なっています。肺がんは、かかる確立や死亡率は、40歳代後半から増加しはじめ、高齢になるほど高くなります。肺がんの予防には、禁煙と定期的な検診を受けて早期発見を心がけることが大切です。新島村の肺がん検診は、1年に1回です。この機会に家族や同級生等、みなさん一緒に肺がん検診を受けましょう。

定期予防接種★要予約

▼新島地区

【とき】 6月3日(水)、17日(水)、7月1日(水)、15日(水)

【時間】 午後3時半～4時半

【場所】 本村診療所

▼式根島地区

【とき】 6月4日(木)

7月2日(木)

【時間】 午後3時～3時半

【場所】 式根島診療所

【持ち物】 母子健康手帳、予防票

【予約締切日】 接種日の前週の金曜日まで

【お願い】 予防接種の後は、体調に変化がおきることがあります。診療所の中で30分ほど休んでください。

歯と口の健康習慣

6月4日～10日

肥満や生活習慣病の予防のためには、いろんな食べ物をバランス良く食べるのが重要です。何でもよく噛んで食べるためには、健康な歯が欠かせません。自分の歯で何でも噛めるということ、そして思いっきり笑えることは、食生活を豊かにすると同時に、健康の維持増進、病気の予防にも繋がります。毎日のおいしい食事、楽しい会話ができるものも丈夫な歯があつてこそ。一度、鏡でお口の中を見てみましょう。むし歯の状態は大丈夫ですか？

大人の方には歯石除去、お子さんにはフッ素塗布を定期的に行うことで歯周病の予防や、むし歯の予防に効果があります。

この機会にぜひ、ご家族でお口の健康について考えてみてはどうでしょうか。

国民健康保険本村診療所

歯科医師 大塚詠一朗