

仁尾町の総合検診日程のお知らせ

仁尾町体育センターで総合検診を下記のとおり行います。対象者はぜひ受診しましょう。

検診項目・受付時間	月日(曜日)	対象地域
胃がん検診 8:30~11:00 基本健康診査 肝炎ウイルス検診 前立腺がん検診 結核・肺がん検診 大腸がん検診 8:30~11:30	9月11日(火)	清水、小曾、柿谷、中筋、広江、浦の谷
	12日(水)	天王、新開、土井、草木、石ケ谷、峠、千代、片山
	13日(木)	砂入加嶺、詫間越、朝日、仁尾の上、上家の浦、家の浦
	14日(金)	古江上、金坂、風呂の口、川尻、大北、宿入、中津賀、道場前
	18日(火)	矢田、境目、中の丁、山下、門前、宮の端、樋の口、新道、南い東、南い西
子宮がん検診 乳がん検診 (視触診検査) 13:30~14:30	9月12日(水)	清水、小曾、柿谷、中筋、広江、浦の谷、天王、新開、土井、草木、石ケ谷、峠、千代、片山、砂入加嶺、詫間越
	14日(金)	朝日、仁尾の上、上家の浦、家の浦、古江上、金坂、風呂の口、川尻、大北、宿入、中津賀、道場前、矢田、境目、中の丁、山下、門前
	19日(水)	宮の端、樋の口、新道、南い東、南い西、南ろ、南は、南に、南ほ、江尻、鳶見、仁尾浜、宮西、宮西団地、若浜、美浜 上記で受けられなかった人

よく耳にする高脂血症 何がこわいの？

高脂血症は動脈硬化の大きな原因！

日本人の死因の2位と3位は、狭心症・心筋梗塞等を含めた心臓病と、脳出血・脳梗塞等の脳卒中であることを、知っていますか。これらはどちらも、動脈硬化が原因となって起こる血管の病気です。動脈硬化というのは、心臓から体の各部分へ血液を運ぶ動脈が硬くなるものです。動脈の内側の壁にコレステロールがたまって血管が盛り上がり狭くなり、それとともに血管が硬くなってもろくなります。そのため血液が流れにくくなったり、血管に血栓(血管の成分や血管壁がはがれたものなど)がつまりやすくなるのが大問題なのです。

さらに、高血圧を悪化させたり、腎臓病等の原因にもなります。

動脈硬化はさまざまな危険因子が重なり合って起こります。自覚症状が全くなくても、早く見つけて、危険因子を除くようにしていくことが大切です。

高脂血症を防ぐ食事の基本

- 1 偏らず「栄養バランスのよい食事を」
- 2 摂取総エネルギー量を抑えて、適正な体重を保つ。
- 3 飽和脂肪酸(おもに獣肉類の脂肪)1に対して、不飽和脂肪酸(おもに植物性脂肪や魚の脂)を1.5~2の割合でとる。
- 4 ビタミンやミネラル、食物繊維もしっかりとる。
- 5 高コレステロールの人は、コレステロールを多く含む食品を控える。
- 6 中性脂肪が高い人は、砂糖や果物などの糖質とアルコールを減らす。

楽しく続けられる有酸素運動を

運動は、エネルギーを上手に消費するため、全身の血行をよくするために行うので、激しいスポーツのような、ハードな運動をする必要はありません。酸素をたくさん消費しながら行う、いわゆる有酸素運動が効果的です。楽しく、自分にあった、長く続けられる運動を選ぶことが重要です。

有酸素運動には、ウォーキング、水中ウォーキング、軽いジョギング、サイクリング、エアロバイクなどがあります。





成人歯科健康診査が始まります！

三豊市では、平成19年度から「8020運動」を推進するため、成人歯科健康診査を実施します。健診を受けて歯周病を予防しましょう！

対象者 市内に住所があり、平成20年4月1日現在で、40歳、50歳、60歳、70歳の人。
該当者には8月中に個人通知をしています。

受診医療機関 三豊市内歯科医院

健診実施期間 9月1日(土)～10月31日(水)

自己負担金 1,300円

ただし、70歳以上または市民税非課税世帯（市が発行する証明書により確認）の人は無料。
生活保護世帯・70歳未満で市民税非課税世帯の人は証明書が必要です。

受診日までに、生活保護世帯は福祉総務課、市民税非課税世帯は各支所市民サービス課で、印鑑をご持参のうえ、免除申請の手続きを必ず行ってください。

検診内容 むし歯の有無、歯周病の検査、入れ歯の状況などを診てくれます。
治療については別途費用が必要です。

持参物 送付している「歯科健康診査受診票」と「保険証」をお持ちください。
(減免申請した人は、証明書も必要です)

8020運動...80歳で20本歯を残すことで、一生自分の歯で食べる楽しみを失わないための運動です。



楽しい歯磨き教室

子どもの歯を磨けているか心配！
子どもの仕上げ磨きの方法がわからない！
子どもが歯磨きを嫌がる・・・

こんなことで、困っていませんか？
親子で“楽しくできる歯磨き”を
考えてみましょう。



日時 9月11日(火) 午前10時～

場所 豊中町保健センター 健診準備室

対象者 三豊市内に住む1歳～3歳のお子さんと保護者

持参物 使用しているハブラシ・コップ
保護者はエプロン・ティッシュ

参加費 無料

申し込みは、不要です。
直接会場にお越しください。
託児等はありませんのでご了承ください。

「歯のだべり場」in高瀬

歯って？ 歯磨きって？ 歯周病って？
今回は、こんなことについて皆さんと考えていきます。

日時 9月21日(金) 午後1時30分～
場所 高瀬町農村環境改善センター 会議室

当日、直接会場へお越しください。
事前の検査を受けていなくても参加できます。

今後「歯のだべり場」は、10月豊中、11月山本、12月財田、1月仁尾、2月三野、3月は詫間で実施する予定です。

事前に歯周病の検査を下記の日程で実施します。

歯周病検査

唾液で歯周病の検査をします。
ガムを3分程度噛んで、少し唾液を採取します。

日時 9月12日(水) 午前9時～
(予約制・検査は10分程度)

場所 高瀬町農村環境改善センター 会議室

検査料 無料

予約先 保健課 62-1122

結果 「歯のだべり場」でお渡しします。