

# みんなの けんこう ガイド

★本庄市保健センター  
☎2003  
※お問い合わせは、午前  
8時30分からです。

## まだの人はお早めに！ 特定健康診査受付中

特定健診・後期高齢者健康診査が始まっています。対象者でまだ受けていない人は、自分のため、大切な人のためにぜひ受診してください。

希望者は、日程を確認のうえ、下記へ電話してください。

予約受付専用電話番号（無料）  
☎0120-286-387

⚠電話の掛け間違いにご注意ください。

※詳しくは受診券をご覧ください。

## 感染症の流行を防ぐために 予防接種を受けましょう

まだ接種していないお子さんは予防接種を受けましょう。接種期間後に接種した場合、全額自己負担になります。※予防票がお手元ない場合は、母子健康手帳を持参し、保健センター又は市民福祉課（アスパシアこだま）の窓口へお越しください。

**①二種混合（ジフテリア・破傷風）予防接種**  
予診票は市内の小学校を通じて6年生に配布しています。

**対象** 11歳以上13歳未満  
**接種期間** 11歳の誕生日前日から13歳の誕生日前日まで  
**費用** 無料

**②麻しん・風しん（MR）予防接種**  
1期は生後12月から24月に至るまでに1回接種し、2期は小学校就学前の1年間に1回接種します。

※平成28年度の2期について  
**対象** 平成22年4月2日〜平成23年4月1日生まれの人  
**接種期間** 平成29年3月31日（金）まで  
**費用** 無料

**③日本脳炎予防接種の特例**  
一時見合わせていましたが、平成22年度以降は新しいワクチンの接種を再開しています。次の期間に生まれた人は特例の対象となりますので、現在までの接種回数を確認し、不足回数を接種してください。

○平成7年4月2日〜平成19年4月1日生まれの人  
**接種回数**  
・1期 3回接種  
・2期 9歳以上で1回接種  
※1期接種後、おおむね5年の間隔を空けて接種してください。

**接種期間** 20歳の誕生日前日まで  
**費用** 無料

20歳の誕生日以降の接種は全額自己負担になります。

○平成19年4月2日〜平成21年10月1日生まれの人  
**接種期間** 9歳の誕生日前日から13歳の誕生日前日まで  
**費用** 無料

**④子宮頸がん予防ワクチン**  
現在、接種の積極的な勧奨を一時的に差し控えています。が定期接種自体は中止しないため、希望者は継続して受けることができます。有効性や副反応等を十分に理解したうえで、接種を受けてください。

**⑤B型肝炎ワクチン**  
10月1日から定期予防接種化が予定されています。詳細は明らかになり次第、広報等でお知らせします。



## 肺がん・結核検診を実施

### ①肺がん・結核検診

- ▶対象 40歳以上
  - ▶会場・日程
    - 本庄市保健センター  
9月1日(木)、2日(金)、5日(月)
    - セルディ  
9月28日(水)、29日(木)
  - ▶受付時間 午前9時30分～10時30分
  - ▶検診内容 胸部レントゲン撮影、肺がんの喀痰検査（必要な人のみ）
  - ▶料金 250円（喀痰検査は別途450円）
- ※70歳以上、市民税非課税世帯、生活保護世帯、65～69歳で後期高齢者医療制度の加入者は無料です。

### ②結核検診

- ▶対象 65歳以上
- ▶会場 本庄市保健センター
- ▶日程 9月6日(火)
- ▶会場 セルディ
- ▶日程 9月30日(金)
- ▶受付時間 午前9時30分～10時
- ▶検診内容 胸部レントゲン撮影
- ▶料金 無料

### 《①②共通》

- ▶申込 事前予約は不要です。当日直接会場へお越しください。
  - ▶用意 受診券（持っていない場合は本庄市保健センターまでお問い合わせください）
- ※「肺がん・結核検診」と「結核検診」は年度内にどちらか一方のみ受診できます。結核検診は結核のみを調べる検診です。肺がん検診をご希望の場合は、より詳しくレントゲンの読み取りをする「肺がん・結核検診」をお勧めします。
- ※市で行った特定健康診査で、レントゲン撮影を一緒に受けた人は該当になりません。ご注意ください。
- ★本庄市保健センター ☎2003

## 歯はにぼんチャレンジ対象事業 歯周疾患検診のお知らせ

現在、成人の約8割が歯周病にかかっていると言われています。

今症状が出ていなくても、早期に発見し治療や予防をするため、歯周疾患検診を受けましょう。

受診を希望する人は、事前に指定歯科医院に予約し受診してください。

▶対象 今年度中に40歳・45歳・50歳・55歳・60歳・65歳・70歳になる市内在住者

▶実施期間 平成29年3月31日(金)まで

▶費用 無料

▶持ち物 健康保険証

※指定歯科医院については、下記へお問い合わせください。

★本庄市保健センター

☎2003



症状が出る前に  
検診を受けよう



## 地域の医療と健康を考える会を開催

肥満、糖尿病、寝たきり、認知症…。加齢に伴う健康問題の多くは「筋肉の減少」が一因です。筋肉は育てるもの。しかし、日常の誤った習慣が筋肉の減少に拍車をかけている場合も。自分の健康は自分で守る！そのための筋肉の正しい育て方をお伝えします。

▶日時 8月27日(土) 午後2時～4時30分  
受付 午後1時40分

▶会場 早稲田リサーチパーク・コミュニケーションセンター

▶講師 竹並 恵里 氏（管理栄養士、健康運動指導士、東洋大学非常勤講師）

▶演題 「筋肉」の正しい育て方  
—健康の秘訣は「筋肉」にあり—

▶定員 100人程度（事前申込者優先）

▶費用 無料

▶申込 8月23日(火)（8月10日(水)～19日(金)を除く）までに住所・氏名・連絡先を明記のうえファックス又は電話で下記へ

★(公財) 本庄早稲田国際リサーチパーク

☎7455・☎7465

## Kenko Topic 健康に暮らすためのちょこっとメモ

### 20本以上の歯を保ち、いつまでもおいしい食事を

みなさんは8020運動を知っていますか？8020運動は、「80歳になっても自分の歯を20本以上保とう」という運動です。20本の歯があれば、食生活でほぼ満足することができるといわれています。

歯を失う主な原因は「虫歯」と「歯周病」。とくに歯周病は、自覚症状がないまま悪化することが多いため、症状が出る前からの十分なケアが必要です。

歯周病対策には、「規則正しい食事」・「間食を減らす」・「よく噛んで食べる」ことが大切。また、こうした対策をすることは、メタボリックシンドロームの予防・解消にもつながります。

(参考文献) 8020 推進財団 発行「歯周病対策で健康力アップ からだの健康は歯と歯ぐきから」

日頃からの十分なセルフケア（食後の歯みがき、一日一回以上の丁寧な歯みがき）と、かかりつけ歯科医の定期的な検査で、いつまでもおいしく食事が摂れるよう心掛けましょう。

### おいしく食べるために必要な歯の本数

- 18～28歯…たくあん・フランスパン・酢だこ・堅焼きせんべい・スルメイカ
- 6～17歯…せんべい・れんこん・かまぼこ・おこわ・きんぴらごぼう・豚肉（薄切り）
- 0～5歯…ナスの煮付け・バナナ・うどん

