ずっと健康、もっと健康　はにぽんチャレンジ対象事業

各種がん検診等（集団検診）予約受付中

★本庄市保健センター☎㉔２００３

検診は自己負担金無料です。５月～９月の検診分の申込も受付中です。10月～２月の検診分の申込は７月２日(月)に開始します。

受診券等は対象者へ４月下旬に郵送しました。受診券が手元にない人は保健センターへお問い合わせください。

※一部の検診は定員に達したため、予約を締め切っています。

※20・30歳代の女性で、今年度中に奇数の年齢になる人で受診券を希望する人は、保健センターへご連絡ください。

●集団検診の申込は予約専用電話番号へ

０１２０－３３２－６５（「０１２０」を省略せずにおかけください）

受付時間　平日午前９時～午後５時15分（７月２日～４日は午後７時まで）

※受付期間内でも、定員になり次第、予約締め切りとなります。

※保健センターの電話・窓口では申込めません。

※聴覚障害がある場合は、保健センター窓口やファックス（FAX㉔２００５）で申込できます。

※予約期間終了後の申込は保健センターへお問い合わせください。

❶乳がん・子宮頸がん

日程・会場　下表を参照

対象　40歳以上の女性

内容

▼乳がん検診　マンモグラフィ

▼子宮頸がん検診　内診による細胞検査

※健診センター会場の「乳がん・子宮頸がん同時受診」の日程で「乳がんのみ」「子宮頸がんのみ」の受診ができるようになりました。予約時に希望のがん検診をお伝えください。また、健診センター会場の「乳がん単独受診」の申込も引き続き受付中です。

申込　予約専用電話へ

用意　受診券（乳がん、子宮頸がん検診）、問診票、大腸がん検査キット（希望者のみ）

※健診センター会場の全日程で大腸がん検診も同時に受診できます。ご希望の方は、予約時に一緒にお申込みください。

※20歳～39歳の人は、集団検診での乳がん検診、子宮頸がん検診は受けられません。

申込後

①健診センター会場

当日の受付時間が記載された案内通知と問診票、大腸がん検査キット（希望者のみ）を郵送します。内容を確認し、検診当日にお持ちください。

②セルディ会場（７月のセルディ会場を既に申込済の人）

予約時にお伝えした受付時間に、必要物品をお持ちのうえ、会場にお越しください。

❷骨粗しょう症検診

対象　今年度40・45・50・55・60・65・70歳の女性

内容　超音波によるかかとの骨密度を測定、結果説明

日程・会場　下表を参照

検診の受付時間　午前９時15分～10時15分　午後０時30分～１時30分

用意　本人確認できるもの（健康保険証、運転免許証等）

申込　予約専用電話へ

❸肺がん・結核検診

対象　40歳以上の人

内容　胸部レントゲン検査、喀たん検査（必要な人のみ）

日程・会場　下表を参照

検診の受付時間　予約時にお伝えします

用意　受診券

申込　予約専用電話へ

■歯周疾患検診（個別検診）

対象　今年度40・45・50・55・60・65・70・73・80歳の人

内容　歯及び歯周組織などの検査・保健指導

実施期間　３月30日(土)まで

用意　健康保険証（受診券はありません）

※指定歯科医院に予約し受診をしてください。

日程の詳細や指定歯科医院については、受診券に同封のお知らせを確認するか、保健センターへお問い合わせください。

がん検診等日程（○：午前　●：午後　◎午前・午後両方　児：セルディ）

月	7月				8月				9月									10月								11月							12月		1月						2月					
日	17(火)	19(木)	24(火)	27(金)	31(火)	8(水)	23(木)	28(火)	5(水)	7(金)	11(火)	13(木)	18(火)	19(水)	20(木)	21(金)	25(火)	28(金)	2(火)	4(木)	15(月)	17(水)	19(金)	23(火)	25(木)	30(火)	12(月)	14(水)	22(木)	26(月)	27(火)	30(金)	11(火)	19(水)	11(金)	18(金)	21(月)	22(火)	23(水)	25(金)	12(火)	14(木)	15(金)	18(月)	22(金)
肺がん結核					○	○	○	○	○				児	児	児	児			○	○		○											○	○				○							
乳がん単独	○	○	○	○						○	○	○					○	○			○		○	○	○	○	○	○	○	○	○	○			○	○	○		○	○	○	○	○	○	○
乳・子宮頸がん同時			●							●								●			●		●			●				●					●	●					●			●	●
骨			◎							◎				児				◎			◎		◎			◎				◎					◎	◎					○			○	○

予約受付期間　７～９月分：９月14日(金)まで　10～２月分：12月28日(金)まで

医療メモ　本庄市児玉郡歯科医師会「オーラルフレイについて」

オーラルフレイとは「口腔機能の虚弱」のことをいいます。これは、健康な状態と機能障害との中間にあり、改善が可能であることが大きな特徴の一つです。滑舌の低下、食べこぼし、むせ、噛めない食品が増えるなど、わずかな口腔機能の低下から始まります。早めに気づき適切な対応をすることで、疾病予防・介護予防につながり、より健康長寿に近づくことができます。

よく噛む事ができなくなったり、飲み込む機能が低下すると、オーラルフレイになり、噛む力・舌の働きが低下して、食べる量が減少したりします。また、歯を喪失したままにすると口腔への関心が薄れることもあり、社会性の欠如が起こったり、会話や活動状態が低下してしまうこともあります。それにより、低栄養や基礎代謝の低下が起こったり、サルコペニア（全身の筋肉が落ちていく状態のことで、加齢性筋肉減弱症とも言います。）が起こります。その後、フレイル（身体虚弱）つまり要介護状態に陥ることになります。フレイル状態になると、転倒したりして寝たきりになってしまい認知症を発症してしまうこともあります。

フレイルの予防は、しっかり栄養をとり、適度な運動や、お口の運動（はにぽんお口の健康体操など）も積極的に取り入れ、社会性を保つ事が大切です。

オーラルフレイの予防法

オーラルフレイの予防法は主に３つあります。

❶栄養バランスの良い食事…ご飯などの「主食」を基本に、肉や魚、卵、大豆などのタンパク質主体の「主菜」、野菜、きのこ、海藻などの「副菜」、そして「汁物」を組み合わせた和定食が理想的です。このような食事を心掛け低栄養状態を防ぎましょう。そして、よく噛みましょう。よく噛むことは、だ液分泌を促進し消化を促します。また、しっかり噛み合わせる事で、脳細胞の働きが活性化して認知症の予防につながります。

❷食べる時の正しい姿勢…誤嚥（ごえん）事故を防ぐためには、足で床を踏ん張れる姿勢をとることが大切です。ベットの場合でもこの姿勢に近い状態にしましょう。食べる時の正しい姿勢は、背もたれがあり、ひざが90度に曲がる程度の高さのいすに座り、体を起こして食べることです。そして、頭は少し前かがみして、顎を引いて背筋を伸ばし、かかとが床に付く姿勢をとる事が大切です。

❸歯・口の定期的な管理…定期的な歯科健診が重要です。通院できない場合は、在宅訪問歯科を依頼しましょう。また、入れ歯の清掃も重要です。入れ歯にも歯垢や歯石がたまります。必ず入れ歯を洗浄しましょう。噛みにくくなった入れ歯は、歯科医院で修理・調整しましょう。よく噛んで栄養バランスの良い食事を心掛けて、免疫力を高め健康長寿をめざしましょう。

休日・夜間の急病のときは…

●本庄市児玉郡医師会立本庄市休日急患診療所

☎㉓３３２２

本庄市保健センター内で、内科系の比較的症状が軽く、入院の必要がない方の診療を行います。

※診療以外に関する問い合わせ・電話相談はご遠慮ください。

▶診療日　日曜・休日・年末年始（12/30～1/3）・平日木曜日夜間

▶診療時間　午前９時～正午、午後１時～４時、午後７時～10時（平日木曜日夜間は午後８時～10時）

※健康保険証を持参してください。

●在宅当番医療機関

７月１日(日)	池田レディースクリニック	小島南３丁目	☎㉒２０４８
７月８日(日)	彩の丘クリニック	上里町神保原町	☎㉑７１６６
７月15日(日)	あたご山クリニック	中央１丁目	☎㉒８７３３
７月16日(祝)	黒岩整形外科医院	上里町七本木	☎㉞０５５１
７月22日(日)	小林クリニック	朝日町２丁目	☎㉓３３７１
７月29日(日)	恵南クリニック	見福２丁目	☎㉔０００８
８月５日(日)	したら眼科クリニック	上里町金久保	☎㉝８３３３

※７月15日のあたご山クリニックの診療は、県事業により午後５時まで実施します。当日は本庄祇園まつりのため、臨時駐車場又は市役所前庭駐車場をご利用ください。

●困ったときは電話相談を！

ほんじょう健康相談ダイヤル24（相談料・通話料無料）

☎0120-122-885

健康・医療・出産・育児・介護などの相談、医療機関情報の提供を行います。（市内在住者が対象）

▶受付時間　24時間・年中無休

埼玉県救急電話相談（通話料利用者負担）

☎＃7119

救急医療相談に看護師が対応します。健康相談・育児相談には対応しません。（大人・小児共通）

※IP電話、ひかり電話、ダイヤル回線からは☎048-824-4199

▶受付時間　24時間・年中無休

下記の電話番号からも救急電話相談が利用できます。

○大人の救急電話相談　＃7000

○小児救急電話相談　＃8000又は☎048-833-7911

★119番は緊急時（火災やけが人など）の受付専門電話番号です。夜間など、時間外に診療可能な病院については、児玉郡市広域消防本部指令課☎㉔１１１９でご案内していますのでご利用ください。診療科目によっては県外や児玉郡市以外の病院をご案内する場合もあります。