



## 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。

※児玉保健センターは検診などを行う事業を除いて職員が不在です。お問い合わせは本庄市保健センターへ

●育児相談・学級 【会場】本庄市保健センター

相談・学級		内容	日時	申込
すくすく相談		身長・体重の計測、 育児・栄養相談	7月11日(木)・8月29日(木) 午前9時30分～11時 ※7月11日(木)は、児玉保健 センターで実施	定員あり。 各実施月の1日から本 庄市保健センターへ (※電話による育児相談 は随時受け付けていま す。)
母乳相談		母乳に関する相談	8月29日(木) 午前9時30分～11時	
おや親 タマゴ	マタニティ美クス	ストレッチ、有酸素運動など	7月17日(木) 午前10時～正午	定員あり (随時受付)
	はじめて生活 withベビー	母乳について、お風呂の入れ 方の実習など	8月24日(土) 午前9時30分～正午	
	プレママ's キッチン	栄養士の講話、調理実習	9月25日(木) 午前9時30分～正午	

### 子宮頸がん予防ワクチンの接種は 積極的なお勧めを控えています

今年4月から、小学校6年生から高校1年生相当の女子を対象に、予防接種法に基づく定期接種が始まった子宮頸がん予防ワクチンですが、接種後に歩行障害や体に激しい痛みを感じるなどの重い副反応が複数報告されています。それを受けて厚生労働省は、6月14日付けで「副反応症例に関する調査・評価を行い、改めて判断するまで、接種の積極的な勧奨を一時的に差し控える」ことを決めました。

ただし、定期接種自体を中止するものではないため、希望者は継続して接種を受けることができます。接種を希望する人は、有効性及び接種による副反応等について理解した上で、接種を受けるようにしてください。

※詳しくは、厚生労働省ホームページ (<http://www.mhlw.go.jp/bunya/kenkou/kekkaku-kansenshou28/>) をご覧ください。

### ～お子さんのすこやかな成長をねがって～ 5歳児相談講演会を開催します

会場	日程
本庄市保健センター	7月25日(木)・8月31日(土)・ 9月24日(火)
児玉保健センター	9月9日(月)

**時間** ①午前9時30分～10時30分  
②午後1時30分～2時30分  
※①・②は同じ内容です。

**内容** 心理士による講話「就学までに身につけたい力(家での関わり方・過ごし方)や、爪かみ・指しゃぶりなどの癖について」

**対象** 市内在住で今年度に5歳になる子ども(平成20年4月2日～平成21年4月1日生まれ)がいる保護者

**申込** 各日程の3日前までに電話又は直接本庄市保健センターへ

※講演会終了後に個別相談も行います。希望者は、申し込み時にあわせてご連絡ください。

# 乳がん・子宮頸がん検診を受けましょう

市では、集団検診のほか、指定の医療機関での個別検診を行っています。この機会にぜひ受診しましょう。

## ①乳がん検診（個別検診）

**対象** 40歳以上の女性（昭和49年4月1日以前に生まれ  
た人）

※平成25年度中に41・46・51・56・61歳を迎える人には無料クーポン券を5月に郵送しました。

**費用** 1、600円

## ②子宮頸がん検診（個別検診）

**対象** 20歳以上の女性（平成6年4月1日以前に生まれ  
た人）

※平成25年度中に21・26・31・36・41歳を迎える人には無料クーポン券を5月に郵送しました。

**費用** 1、300円

## 《①②共通》

**実施期間** 平成26年3月31日（月）まで

**場所** 市内の指定医療機関

※指定医療機関は、平成25年度がん検診受診券の同封文書をご覧ください。

**用意** 平成25年度がん検診受診券

※受診券がお手元のない人は、本庄市保健センターへお問い合わせください。

**申込** 実施期間内に市内の指定医療機関に事前に予約してください。

※年度内に1人1回のみ受診できます。

## 『お詫びと訂正』

4月末に郵送した『平成25年度がん検診受診券』の同封文書に誤りがありました。1月に集団検診で実施する「乳がん検診」「乳がん・子宮頸がん検診」の予約受付日は左記のとおりです。

**正** 12月9日（月）

**誤** 5月7日（火）

ここにお詫びし訂正します。

# 医療メモ

50歳からのお口のトレーニングいつまでも上手に食べられるために

本庄市児玉郡歯科医師会

## 誕生時

赤ちゃんは、生まれてきた時には歯が生えていません。初めのうちはうまく母乳を吸うことができませんが、じきに上手に吸うことができます。唇を閉じ、頬の筋肉と舌をたくみに動かし、母乳を飲み込みます。生きていくために、□から栄養を摂取する原点がここにありまます。この能力は誰かに教えられたものではなく、生まれながらにして備わっているものです。

## 50年後

50歳を過ぎた頃から、これまで当たり前でできていたことに変化が生じ、次のようなことが気になり始めます。

- 1 うまく噛めない
- 2 飲み込めない
- 3 むせる、こぼす

これらは、加齢や様々な疾病（認知症、脳血管障害、パーキンソン病など）のため、咀嚼嚥下機能が低下してきていることが原因です。私たちは、歯だけでなく、唾液や唇、舌、□の周辺の筋肉組織の手助けがあつて、初めて咀嚼嚥下が可能になるのです。

## 簡単な咀嚼トレーニング

は、□腔内細菌による誤嚥性肺炎の防止につながります。特に50代になったら積極的に取り入れていくことで、咀嚼嚥下障害の予防改善につながります。最後まで自分の□で食べられることこそが、生きる喜びにつながるのです。日々の運動にこのようなお口のストレッチを加えてはいかがでしょうか。

1 思い切り前に舌を出し、左右に動かす（5回）

2 □を閉じ、頬を膨らませ、左右に動かす（5回）

3 唾液線を刺激するために、両親指であごの真下から舌を刺激する（10回）



休日や夜間に利用できる  
医療機関が分からない時は  
埼玉県救急医療情報センターへ  
(365日、24時間対応)  
歯科・精神科を除く受診可能な  
医療機関を案内しています。  
☎048-824-4199  
(良い救急)